

Mariela Unijoki

TASSUTERVEISIÄ JA RAKKAUTTA: KIPUKOIRAT
KUNTOUTUMISEN JA HYVINVOINNIN TUkena

Kuntoutuksen ohjauksen koulutusohjelma
2020

TASSUTERVEISIÄ JA RAKKAUTTA: KIPUKOIRAT KUNTOUTUMISEN JA HYVINVOINNIN TUKENA

Unijoki, Mariela
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutuksen ohjauksen koulutusohjelma
Tammikuu 2020
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 3

Asiasanat: hyvinvointi, kipukoirat, krooninen kipu, kuntoutus

Pitkäaikaisesta eli kroonisesta kivusta kärsii lähes joka viides aikuinen. Pitkäaikaisesta kivusta, joka haittaa hyvin vaikeasti toimintakykyä, kärsii naisista 7 % ja miehistä 5 %. Krooninen kipu voi rajoittaa elämää vaikeasti sen jokaisella osa-alueella. Kroonisessa kivussa kipu voi jatkua, vaikka kivun alkuperäinen aiheuttaja olisi jo parantunut.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka tavoitteena oli selvittää kipukoiran omistajien kokemuksia, miten kipukoirat (henkilökohtainen hyötykoira) on tukenut heidän kuntoutumistaan ja hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti. Lisäksi selvitettiin kipupoliklinikan henkilöstön näkemyksiä kipukoiratoiminnan hyödyntämisestä moniammatillisessa sosiaali- ja terveydenhuollon työssä sekä kuntoutuksessa, että arjessa.

Opinnäytetyön tilaaja InnoMediDogs ry on innovatiivinen koiratyön yhteisö, joka perehtyy eri keinoin koiran mahdollisuuksiin olla ihmisen terveyden tukena arjessa. InnoMediDogs ry:n perustajilla yhteisenä päämääränä on saada selville, millä eri tavoin koiran aisteja voi käyttää tukemaan hoitotyötä ja laajemmin koko sosiaali- ja terveysalaa. Yhdistyksen koko toiminta tähtää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen koiran ja ihmisen välistä vuorovaikutusta tukemalla.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kahden e-lomakekyselyn avulla, jotka InnoMediDogs ry välitti kohderyhmälle. Aineisto analysoitiin sekä induktiivista että deduktiivista sisällönanalyysiä käyttäen. Jälkimmäisessä analyysin apuna käytettiin ICF-viitekehystä.

Kipukoiran omistajista neljä eli puolet vastasi kyselyyn. Vastaajista jokaisella oli ollut kroonisia kipuja vähintään kuusi vuotta. Vain yhdellä vastaajista kipukoirat oli perhekoira, muilla avustajakoira. Kipukoirat ovat oppineet ilmoittamaan omistajansa kivuista monin eri koulutustavoin, yksi jopa täysin itsenäisesti.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kipukoirasta on hyötyä jokapäiväisessä elämässä. Tutkimuksen vastauksissa esiintyi useasti kipukoiran tuomat itsenäisyyden ja turvallisuuden tunteet sekä osallisuuden parempi mahdollistuminen. Tämä kaikki edellä mainittu parantaa kipukoiran omistajan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tuottama aineisto jäi tässä tutkimuksessa varsin niukaksi, mutta tämän tutkimuksen avulla saadut kipukoiran omistajien kokemukset tukevat tutkimukseen osallistuneen ammattilaisen näkemyksiä kipukoiran tuomista hyödyistä omistajalleen.

PAW GREETINGS AND LOVE: PAIN ALERT DOGS IN SUPPORT OF REHABILITATION AND WELL-BEING

Unijoki, Mariela

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counselling

January 2020

Number of pages: 50

Appendices: 3

Keywords: Chronic pain, pain alert dog, rehabilitation, well-being

Nearly a fifth of adults suffer from long term or chronic pain. 7% of women and 5% of men suffer from long term pain that severely hinders their ability to function. Chronic pain can greatly limit life in all its aspects. With chronic pain, the pain can continue even if the original cause has healed already.

The thesis was carried out as qualitative research. The goal was to examine the experiences of pain alert dog owners on how the pain alert dog (personal service dog) has supported their rehabilitation and well-being. In addition, the pain clinic personnel's views on utilizing pain alert dog work, were examined: in multi-professionally implemented social welfare and healthcare work both in rehabilitation and in everyday lives.

The employer of this thesis, InnoMediDogs, is an innovative dog work community that examines in various ways a dog's possibilities of supporting a human's well-being in the daily life. The common goal for the founders of InnoMediDogs, is to figure out in what ways a dog's senses can be used to support care work and more broadly, in the social welfare and healthcare sector. All the organization's work aims to improve the health and well-being by interaction between humans and dogs.

The material for the thesis was collected with two online questionnaires that InnoMediDogs forwarded to the focus group. In analysing the material both inductive and deductive content analysis was used. With the latter, ICF framework was used to aid the analysing.

Half, or four, of the pain alert dog owners answered the questionnaire. All of the respondents had been suffering from chronic pain for at least six years. Only one of the respondents had a family dog as their pain alert dog and, the rest had a personal service dog. The pain alert dogs have learned to notify of their owners' pain with many different training methods, one even completely independently.

The results of the study show that a pain alert dog is truly beneficial in everyday life. Feelings of independency and safety as well as better chances of participation, appear multiple times in the answers to the study. All this, as mentioned above, enhances the overall well-being of a pain alert dog's owner.

The material produced by social welfare and healthcare professionals was rather scarce. However, the experiences received from the owners through this study, support the outlook of the professional who took part in the study, on the benefits a pain alert dog brings to its owner.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO KROONISEEN KIPUUN JA KIPUKOIRIIN	6
2	KROONINEN KIPU	7
2.1	Kipu ilmiönä	8
2.2	Kroonisen kivun luokittelu	9
2.3	Kroonisen kivun vaikutus elämään	10
2.4	Kroonisesta kivusta kärsivän kohtaaminen	12
3	KOIRAN TERVEYSVAIKUTUKSET	14
4	KIPUKOIRA	18
4.1	Yleistä hyötykoirista	18
4.2	Kipukoira ja sen kouluttaminen	18
4.2.1	InnoMediDogs	19
4.2.2	Manage My Pain – sovellus kipukoirakoulutuksen tukena	19
4.3	Koira tunteiden tunnistajana	20
5	TARCOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
6.1	Kohderyhmä	22
6.2	Tutkimusmenetelmä	23
6.3	E-lomakkeen laadinta	24
6.3.1	Kipukoiran omistajat	25
6.3.2	Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset	25
6.4	Aineiston keruu	26
6.5	Aineiston analyysi	27
6.5.1	Sisällönanalyysin kuvaus	27
6.5.2	Monivalintakysymykset	28
6.5.3	Avoimet kysymykset	28
6.5.4	ICF luokittelun tukena	28
6.6	Analyysin tarkoitus	30
7	TUTKIMUSTULOKSET	30
7.1	Kipukoiran omistajien aineisto	31
7.1.1	Taustatiedot	31
7.1.2	Kipukoiran taustat ja omistajien toiveet	32
7.1.3	Hyvinvointi	33
7.2	Ammattilaisten aineisto	38
7.2.1	Taustatiedot sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset	38
7.2.2	Miten tunnistaa ihmisen kipu	38
7.2.3	Miten tukea kipupotilaan hyvinvointia	38

7.2.4	Mihin ammattilainen kaipaa apua tai tukea.....	39
7.2.5	Miten kipukoiraa hyödyttäisi kipupotilasta.....	39
7.2.6	Miten kipukoiraa edistää osallistumista arkeen	39
7.2.7	Miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisesti ..	39
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	40
8.1	Kipukoiran omistajat.....	40
8.2	Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset	41
8.3	Yhteenveto	41
9	POHDINTA.....	42
9.1	Tutkimuksen luotettavuus	43
9.2	Tutkimuksen eettisyys	44
9.3	Tutkimustyön anti ja jatkotutkimusajatuksia	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	

1 JOHDANTO KROONISEEN KIPUUN JA KIPUKOIRIIN

Pitkäaikaisesta eli kroonisesta kivusta kärsii lähes joka viides aikuinen. Pitkäaikaisesta kivusta, joka häiritsee hyvin vaikeasti toimintakykyä, kärsii naisista 7 % ja miehistä 5 %. Useimmilla kipu on lievää, ja sitä pystytään hallitsemaan pääosin lääkkeettömillä hoitokeinoilla. (Terveyskylän www-sivut 2019.)

Estlanderin mukaan (2003, 11) krooninen eli pitkäaikainen kipu vaikuttaa monin eri tavoin ihmisen elämään. Sen vuoksi toimintakyky heikkenee kaikilla elämän eri osa-alueilla eli niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Useimmissa tapauksissa kroonisen kivun vaikutukset ulottuvat myös lähipiiriin ja työyhteisöön. Lisäksi krooninen kipu heikentää taloudellista toimeentuloa. Toimintakyvyn heikentyminen johtaa usein myös mielialan laskuun ja negatiivisiin tunteisiin. Krooninen kipu aiheuttaa ihmillisen kärsimyksen lisäksi terveydenhuollolle lisähaasteita ja yhteiskunnalle koituvat kustannukset lisääntyvät.

Kipukoira on opetettu ilmoittamaan omistajalleen tulevasta kipukohtauksesta etukäteen. Koiralle pystytään opettamaan kohtauksittain alkavien kipujen ilmaisu eli muun muassa neuropaattisia kipuja sekä CRPS:n (monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä) kipukohtauksia. Koirien käyttäminen kipukohtauksista varoittamiseen on melko tuore esimerkki siitä, missä kaikessa koirien kykyjä voidaan hyödyntää. InnoMediDogs ry:n edustajan mukaan Suomessa kipukoiria on tällä hetkellä kymmenkunta ja niitä on Suomen lisäksi vain Ruotsissa. (InnoMediDogs ry:n edustaja, henkilökohtainen tiedonanto syksy 2019; Vainuvoiman www-sivut 2018.)

InnoMediDogs on innovatiivinen koiratyön yhteisö, joka perehtyy eri keinoin koiran mahdollisuuksiin olla ihmisen terveyden tukena arjessa. Yhdistyksen perustamisen taustalla on ollut tarve selvittää, millä eri tavoin koiran aisteja voi käyttää tukemaan hoitotyötä ja laajemmin koko sosiaali- ja terveysalaa. Yhdistyksen jäseniin kuuluu niin sosiaali-, terveys- kuin kasvatusalankin ammattilaisia. InnoMediDogs tähtää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tukemalla ihmisen ja koiran välistä vuorovaikutusta. (InnoMediDogs ry:n www-sivut 2019.)

Kipukoirat kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukena valikoitui opinnäytetyön aiheeksi oman kiinnostukseni sekä opinnäytetyön tilaajan InnoMediDogs ry:n tarpeen myötä. InnoMediDogs koki tarpeelliseksi selvittää kipukoiran omistajien kokemuksia siitä, miten kipukoiria (henkilökohtainen hyötykoira) on tukenut heidän kuntoutumistaan ja hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyön avulla selvitettiin myös kipupoliin klinikan henkilökunnan näkemyksiä siitä, miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisesti toteutetussa sosiaali- ja terveydenhuollon työssä kokonaisvaltaisesti asiakas huomioiden. Vastaavanlaisten tutkimusten vähyys ja kipukoirien vähäinen määrä sekä huono tunnettavuus tarjoaa tutkimukselle mielenkiintoisen lähtökohdan. Nämä seikat huomioiden tämä tutkimus on perusteltu ja tarpeellinen kipukoiratoiminnan kokonaisvaltaisen kehittämisen kannalta.

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen. Tutkimuksen sisällönanalyysi on induktiivinen ja siihen sisältyy redusointi, klusterointi sekä abstrahointi. Tutkimuksen toteuttaminen on kuvattuna kappaleessa 6.5 *aineiston analyysi*, sivulla 27.

2 KROONINEN KIPU

Krooninen kipu vaikuttaa ihmisen elämään monella eri osa-alueella. Kivun kokemiseen, sen kroonistumiseen ja siitä kuntoutumiseen vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Kipu luokitellaan krooniseksi sen kestäessä yli kolme kuukautta tai sen ylittäessä kudoksen normaalin paranemisajan. Kivun kroonistuessa kipu ei toimi enää elimistön luonnollisena varoitusmerkinä. Krooninen kipu tarkoittaa hermoston vauriota keskus- tai ääreishermostossa. Yleensä muutoksia havaitaan molemmissa, vaikka alkuperäinen vaurio olisikin puhtaasti esimerkiksi ääreishermostossa. Hermovaurio voi sijaita kipuhermopäätteissä, selkäytimessä tai aivojen kipua aistivissa keskuksissa. Hermovauriosta seuranneeseen krooniseen kipuun voi olla myös perinnöllinen alttius. (Estlander 2003, 9, 11, 16; Heikkonen 2005, 37; Kalso & Kontinen 98–99, 102; Kalso, Elomaa, Estlander & Granström 2009, 106; Vainio 2009, 16, 36.)

Kivun kroonistumiselle voi olla riskitekijöitä sekä elämänhistoriassa että nykyhetkessä. Varhaiset traumaattiset kokemukset elämänhistorian aikana ovat voineet saada keskushermostossa aikaan muutoksia, joista saattaa seurata fyysisiä ja/tai psyykkisiä oireita myöhemmin elämän aikana. Nämä muutokset vaikuttavat oireiden kokemiseen, niiden ilmaisuun ja niistä selviytymiseen. Kudosvaurion parannuttua fysiologinen tai elämäntapahtumiin perustuva alttius voivat ylläpitää kipua. Tämän lisäksi kipua voivat ylläpitää edellä mainitut asiat yhdistettynä stressitekijöihin, potilaan kiputulkintoihin, niiden merkityksiin ja oppimistapahtumiin. Kipu on signaali, joka aktivoi stressireaktion. Kun kipu pitkittyy, sen syitä ja seurauksia voi olla hankala erottaa toisistaan. Krooninen kipu aiheuttaa usein erilaisia tunnetiloja ja tunteita kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, toivottomuutta, univaikeuksia sekä erilaisia pelkoja, ja nämä kaikki puolestaan herkistävät stressireaktiolle. (Elomaa & Estlander 2009, 109-112; Terveyskylän www-sivut 2019.)

2.1 Kipu ilmiönä

Krooninen kipu on näkymätöntä. Se hallitsee ja koskettaa koko ihmistä. Kipu on ennen kaikkea kehollinen kokemus, ja ihminen kokee sen yhtä aikaa sekä omassa kehossaan että mielessään. Kipuun liittyy joukko erilaisia tunteita, ajatuksia, uskomuksia, käsityksiä, pelkoja ja odotuksia, joten pelkästä fyysisestä kivusta ei voida puhua. (Ojala 2018, 55, 66, 153, 163.)

Kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, joka liittyy joko tapahtuneeseen tai mahdolliseen kudosvaurioon. Kipu ilmiönä on fyysinen ja psyykkinen. Sen kokemiin vaikuttavat lapsuudessa opittu kipukulttuuri ja aikaisempi kipuhistoria. Mieleen taltioituneet aikaisemmat kipukokemukset ja muistot vaikuttavat ihmisen tapaan kokea kipua. Tämän vuoksi jokaisen ihmisen kipukokemus on erilainen. Kipu on aisti aivan kuten näkö- tai makuaisti sillä erotuksella, että kipu tunnetaan myös mielen alueella eli siihen liittyy tunnekokemus. Kivun jatkuva läsnäolo ottaa otteen niin mielestä kuin ajatuksistakin. Tämän vuoksi kroonisen kivun hoidossa on erittäin tärkeää huomioida kivun lievittymisen ohella myös kivusta johtuvat psyykkiset haitat. Psyykkisiin haittoihin lukeutuvat ainakin ahdistus, masennus ja univaikeudet. Jos ihminen ei kykenisi aistimaan kipua, ei hän pystyisi välttämään elimistölleen vaarallisia ärsykeitä.

Näin ollen kipuaistimuksen olemassaolo on tärkeää ja tarkoituksenmukaista, jotta ihminen voi suojata itseään. Useimmiten kivun syynä on jokin elimellinen sairaus, vamma tai vaurio, joka puolestaan voi vaikuttaa mielialaan, ihmissuhteisiin, työ- ja toimintakykyyn ja taloudelliseen toimeentuloon. On tärkeää muistaa, että kipu on aina yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus. (Kalso ym. 2009, 104-105; Elomaa & Estlander 2009, 112-114; Granström 2010, 14, 29; Vainio 2009, 4; Estlander 2003, 12.)

Airaksinen & Kouri (2002, 136) toteavat, että kipu kroonistuu helpommin, jos kipua välittävä järjestelmä on entuudestaan syystä tai toisesta hauras tai herkästi reagoiva. Kipuoireisto kroonistuu helposti myös tietynlaisissa psykososiaalisissa elämäntilanteissa, jotka ovat yksilöllisiä. Jokaisella ihmisellä kipu, kipukokemus, kipukäyttäytyminen sekä kivusta johtuvat psykososiaaliset seuraukset ovat erilaisia.

2.2 Kroonisen kivun luokittelu

Krooninen kipu luokitellaan kolmeen ryhmään kivun mekanismien perusteella. Nämä ryhmät ovat kudosvauriokipu (nosiseptiivinen), hermovauriokipu (neuropaatinen) ja tuntemattomasta syystä johtuva kipu (idiopaattinen). Kudosvauriokipu syntyy silloin, kun terve kipujärjestelmä reagoi kudosvaurioon eli kyseessä on selkeän kudosärsytyksen tai -vaurion aiheuttama kipu. Kudosvauriokivussa kipu on hermoston ulkopuolella ja sen syynä voi olla jatkumona tapahtuva uusien kudosvaurioiden syntyminen. Kudosvauriokivun ollessa kroonista se liittyy jatkuvaan kudosvaurioon. Kipu jatkuu, vaikka vamma tai sairaus olisi parantunut. Myös tulehdusreaktioilla voi olla kipuaistimusta ylläpitävä vaikutus. Hermovauriokivussa vika on kipualueen sijaan kipua välittävissä hermojärjestelmässä eli kipuradassa, itse kipualueen ollessa terve. Tällaisessa tapauksessa kivunvälitysjärjestelmä alkaa toimia pysyvästi epätarkoituksenmukaisesti ja siihen on tullut pysyviä vaurioita. Ihmisen hälytysjärjestelmä on mennyt rikki, jolloin se hälyttää liian herkästi tai jopa itsestään. Idiopaattista kipu on silloin kun kipua selittävää hermo- tai kudosvauriota ei ole löydetty eikä kroonisen kipuoireyhtymän diagnosoimiselle ole kriteereiden valossa perusteita. Silti on tärkeää muistaa, että tällaisessa tilanteessa kipu tuntuu samalta kuin näkyvässä vauriossa eikä sitä voi vähätellä. (Estlander 2003, 16; Vainio 2009, 155-157; Granström 2010, 46; Vainio

2009, 38-39; Airaksinen & Kouri 2002, 135-137; Haanpää 2010, 2873; Soinila 2005, 20-21; Ojala 2018, 76.)

Soinila (2005, 22) sekä Vainio (2009, 110) toteavat, että kiputilojen hoitomenetelmät poikkeavat toisistaan monin eri tavoin. Tämän vuoksi kiputilojen luokittelu on tärkeää. Eri kiputilojen kehittyminen ja paranemisennuste voivat olla toisistaan hyvinkin poikkeavia. Monien potilaiden sosiaaliset etuudet ovat kiinni lääkärinlausunnossa olevista diagnooseista tai niiden puuttumisesta, ja niistä johtuen kivun luokittelulla on tärkeä sosiaalinen merkitys. Yksittäiselle kipupotilaalle kivun luokittelulla voi olla psykologiselta kannalta paljon merkitystä. Kivun kokijan on usein myös helpompi kantaa ja kestää kipunsa, kun on olemassa jokin tarkempi diagnoosi pitkittyneen kiputilan sijasta. Diagnoosi merkitsee sitä, että kipu otetaan vakavasti, mutta lisäksi myös syyllisyydestä vapautumista, koska kivulle on viimein nimi.

2.3 Kroonisen kivun vaikutus elämään

Ojalan (2018, 13-14, 21-22, 40, 168) mukaan uskomukset ja käsitykset kivusta ovat pääosin kielteisiä. Kielteisyys johtuu kenties kivun vieroksumisesta, epämiellyttävyydestä ja sen aiheuttamista kehollisista haitoista. Kivusta puhuttaessa uskomuksilla tarkoitetaan uhkia, menetyksiä tai kielteisiä seuraamuksia. Kielteiset ajatukset ja haitalliset ajatusmallit voivat muodostua esteeksi pärjätä kroonisen kivun kanssa. Silti kipu kuuluu luonnollisena osana meidän jokaisen elämään. Myös erilaiset tunteet ja ajatukset kuuluvat meidän elämäämme, joten ne kuuluvat myös kipuun. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen sekä niiden pohtiminen ennen mahdollista reagointia on yksi tärkeä osa kipukäyttäytymistä. Ajatukset, tunteet ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, joten positiiviset asiat aiheuttavat luonnollisesti hyvää mieltä, kun taas negatiiviset asiat tuovat mukanaan pahaa mieltä ja alakuloa.

Kipu rajoittaa usein liikkumista, jolloin luonnollisesti arki kaikkineen muuttuu vaivaloisemmaksi. Arki tulee muuttua suunnitelmallisemmaksi, ennakkoivammaksi ja suunnitella kivun ehdoilla. Kipu muuttaa myös kivusta kärsivän ihmisen itsemääräämisoikeutta, itseluottamusta ja itsetuntoa. Kivun aiheuttamat avuttomuuden ja huonommuuden tunteet heikentävät elämänlaatua. Kipu seuraa ajatuksissa ja elämässä mukana

päivittäin. Krooninen kipu vaikuttaa myös ihmissuhteisiin ja toimeentuloon. (Ojala 2018, 55, 57, 152, 155, 159-160, 164.)

Elimellisten tekijöiden lisäksi myös psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden tiedetään myötävaikuttavan kipuun, sen syntymiseen, jatkumiseen ja seurauksiin. Psyykkisistä tekijöistä puhuttaessa viitataan muun muassa käsityksiin, odotuksiin, suhtautumistapoihin, pyrkimyksiin, kokemuksiin, tunnereaktioihin ja käyttäytymiseen. Mielikuvilla, tunteilla ja vireystilalla on myös oma vaikutuksensa kivun kokemisessa. Elämäntilanteella ja sukupuolella sekä ympäristö-, sosiokulttuurisilla-, psyykkisillä-, kognitiivisilla- ja perintötekijöillä on myös omat merkityksensä kipukokemukselle. Pitkään jatkuneen kivun aiheuttamat psyykkiset - ja sosiaaliset seuraukset saattavat olla hyvinkin ongelmallisia. Kivun psykologiasta kaikkineen tarvitaan lisää tietoa, jotta siihen liittyvät tekijät ja mekanismit voidaan selvittää ja ymmärtää. (Estlander 2003, 9; Soinila 2005, 27; Ojala 2018, 68-70.)

Kipu aiheuttaa kognitiivisia häiriöitä tarkkaavaisuuteen, muistiin ja ajatteluun, mikä näkyy ihmisessä hitaana reagoitina asioihin, kykenemättömyytenä muistaa juuri puhuttuja asioita tai kykenemättömyytenä huomioda toisen ihmisen puhuvan juuri hänelle. Toisin sanoen keskittymiskyky, lähimuisti ja päättelykyky heikkenevät ja ihmisestä tulee kärsimätön. Ihmisen mieli tarvitsee jonkun ärsykkeen säilyttääkseen toimintakykynsä. Tämä muodostuu ongelmaksi erityisesti pitkäaikaisessa kivussa, koska kipu voi rajoittaa mielen liikkeitä, esimerkiksi suunnittelua, jähmettämällä ihmisen paikoilleen. Näin ihminen myös välttää havaintoja, jotka muistuttavat kivun tuomista toimintakyvyn rajoitteista tai pakottavat tekemään päätöksiä. Seurauksena tästä voi ymmärrettävästi olla vaikeasti katkaistava kierre. Kipu myös kuluttaa ajattelukapasiteettia, jolloin se ei riitä vaikkapa luovaan suunnitteluun. Tällaisen kivun aiheuttaman kognitiivisen häiriön koetaan vaikuttavan persoonallisuuden koskemattomuuteen. (Granström 2010, 31-35, 39; Ojala 2018, 64.)

Pitkäaikaisesta kivusta kärsivät saattavat olla ärtyneitä tai vihaisia ja näin purkaa osittain turhautumistaan esimerkiksi menetetyn toimintakyvyn vuoksi tai vaikkapa ympäristön kovien äänien vuoksi. Tällä kaikella voi olla negatiivisia vaikutuksia läheisiin ihmissuhteisiin. Lisäksi kipuileva ihminen kamppailee syyllisyyden tunteiden kanssa ja voi kärsiä jonkinasteisesta taantumisesta. Pitkäaikaisesta kivusta kärsivä voi myös

masentua, ja masennus voidaan tulkita reaktiona kipusairauden aiheuttamiin menetyksiin. Menetyksiin liittyy myös elämässä pärjäämiseen tarvittavien voimavarojen menetyksen tunne tai sen uhka. Krooninen kipu aiheuttaa myös erilaisia pelkoja ja välttämiskäyttäytymistä sekä univaikeuksia. Kivun aiheuttama kokonaisvaltainen stressi altistaa väsymykselle, joka on mielen ja kehon muodostama yhteistila. Unen laatu on yleensä heikkoa, kun mieli ja keho eivät saa riittävästi lepoa; tällöin ahdistus ja masennus lisääntyvät. Luonnollinen seuraus tästä on kipukokemuksen voimistuminen. Mieli voi myös ailahtella siten, että kaikki, niin positiiviset kuin negatiiviset, tunteet ovat tavallista voimakkaampia. Edellisten lisäksi useat kipupotilaat kärsivät ahdistusoireista: epämääräisestä huolestuneisuudesta, lihasjännityksestä, sydämentykytyksestä ja levottomuudesta. Kipuun saattaa liittyä myös pakkomielteisiä ajatuksia tai häiritseviä mielikuvia, joita ei saa pois mielestä. Lisäksi joillakin ihmisillä kipuun liittyy toistuvia ja ennakoimattomia paniikkikohtauksia, jolloin on suuri pelko itsensä hallinnan menettämisestä tai jopa sydänkohtauksesta. Suurimalla osalla paniikkikohtauksiin liittyy myös ruumiillisia oireita kuten rintakipua, vatsakipua tai hengitysvaikeuksia. (Granström 2010, 35-41; Vainio 2009, 44, 80-81, 85; Estlander 2003, 18; Ojala 2018, 28, 33, 58.)

2.4 Kroonisesta kivusta kärsivän kohtaaminen

Suomen Kipu ry järjesti vuonna 2016 kampanjan, jonka tiimoilta lähestyttiin päivystyspoliklinikoita kipukroonikoiden ensihoitoon liittyen. Tämän pohjalta yhdistys nosti esiin kipupotilaiden kohtaamia ongelmia ja kannusti poliklinikoita tarkistamaan ja kehittämään toimintaansa. Kampanjan päätteeksi koottiin terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu kirje siitä, kuinka kipukroonikot toivoisivat tulevansa kohdatuiksi. Kirjettä on jaettu koko maan laajuisesti eri päivystyspoliklinikoille. (Suomen Kipu ry [www-sivut](http://www.kipu.fi) 2019.)

Suomen Kipu ry on luonut kipukroonikon kohtaamiseen kymmenen kohdan ohjeistuksen, joka on esitettyä kuvassa 1. Sivulla 13.

KUN KOHTAAT KIPUKROONIKON

1. Jokainen potilas on ainutlaatuinen yksilö ja kipua ilmaistaan monin eri tavoin.
2. Kuuntele potilasta avoimin mielin ja anna hänelle tilaa.
3. Muista, että kipukroonikko tulee päivystykseen vain hätätilanteessa.
4. Jos potilaalla on raju kipukohtaus ja kipu pahenee, kierre on pysäytettävä.
5. Mikäli oireet ovat pahentuneet radikaalisti, pyydä konsultointia ja lähetä potilas tarvittaessa sopivalle osastolle.
6. Neuvo potilasta pyytämään hoitavalta lääkäriltään hoito-ohjeet päivystystä varten.
7. Ethän sekoita lääkkeiden oikeinkäyttäjää niiden väärinkäyttäjään.
8. Hanki koulutusta kivun ymmärtämisestä ja hoidosta.
9. Tutustu kokemusasiantuntijoihin ja hyödynnä heidän osaamistaan.
10. Pyydä lisätietoja Suomen Kipu ry:stä.

YHTEYSTIEDOT

toimisto@suomenkipu.fi
045 129 0707
www.suomenkipu.fi

Kuva 1. Kipukroonikon kohtaaminen (Suomen Kipu ry:n www-sivut 2019.)

3 KOIRAN TERVEYSVAIKUTUKSET

Suomen Kennelliiton julkaisemassa tutkimuksessa ”Hyvää elämää koiran kanssa – Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen” tarkasteltiin koiran ja ihmisen välistä suhdetta koiranomistajan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän tutkimuksen valossa voidaan todeta koiran vaikuttavan laaja-alaisesti ja myönteisellä tavalla ihmisen hyvinvointiin; Esimerkiksi emotionaalisuuteen, elämänhallintaan, itsetuntoon ja toiminnallisuuteen. Huomioitaessa kaikki nämä seikat koira täyttää monia ihmisen psykologisia ja sosiaalisia tarpeita. Parhaimmillaan hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna suhde koiraan on palkitseva, rikastuttava ja suotuista. Kokemusten mukaan koira yhdistää perhettä ja vahvistaa parisuhdetta, tukee lasten kasvatusta ja vahvistaa paljon myös sosiaalisia suhteita. (Langinvainio 2016, 50-51.)

Meripaasi (2004, 11) puolestaan toteaa kirjassaan ”Koiranvirkoja: Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria” seuraavaa: tutkittaessa ihmisen ja koiran välistä suhdetta useimpien omistajien mielestä koira on uskollinen ja luotettava kumppani. Uskollisuuden ja luotettavuuden lisäksi koiran omistaminen parantaa elämänlaatua ja lisää sosiaalisia suhteita. Omistajan liikkeessä koiransa kanssa ulkona hän tapaa niin muita koiranomistajia kuin eläinrakkaita ihmisiä, joiden avulla voi ylläpitää sosiaalisia suhteita. Koiran läsnäolo vähentää myös stressiä, ja koiran silittäminen alentaa verenpainetta. Myös Ikäheimo (2013, 6) puhuu lemmikkien kautta mahdollistuvasta uusiin ihmisiin tutustumisesta ja ystäväystymisestä. Lemmikkien omistajien kanssa keskusteleminen voi luoda naapurustossa enemmän ymmärrystä ja lisätä luottamusta.

Koiranomistajilla on muita positiivisempi suhtautuminen fyysisiin aktiviteetteihin ja lenkillä käymiseen. Monien mielestä lenkkeily on mielekkäämpää koiran kanssa kuin yksin. Koiran läsnäololla on positiivinen vaikutus esimerkiksi pitkäaikaisessa hoidossa olevien potilaiden haluun osallistua kävelylenkeille, fysioterapiaan tai päivätoimintaan. Sosiaalisessa kanssakäymiseen kytkeytyy useimmilla kiusaantumista ja epävarmuutta. Tällaisissa tilanteissa eläimen läsnäololla on tärkeä rooli tunnelman vapauttajana ja vuorovaikutuksen helpottajana. Lemmikit kehittävät niin lasten kuin

aikuistenkin kykyä vastuunkantoon ja empatiaan. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää kokea itsensä tarpeelliseksi. Tällainen kokemus aikaansaadaan esimerkiksi rohkaistamalla eläinten hoitoon, huolehtimiseen ja näissä toiminnoissa auttamiseen. Kohtaamistilanteissa huomio kiinnittyy ihmisen sijasta läsnä olevaan eläimeen, mikä luo mahdollisuudet keskustelulle ja naurulle. Eläimillä on kyky lohduttaa ja tuoda ihmiselle turvallisuuden tunne, mikä on kenelle tahansa erittäin tärkeää. (Höök 2011, 30, 36; Latvala-Sillman 2018, 22.)

Lemmikkien omistajien kuullaan kertovan usein, miten lemmikin omistamisen ja siitä huolehtimisen myötä heidän terveydentilansa on parantunut. Vaikutus näkyy sekä henkisesti että fyysisellä tasolla. Tutkimusten mukaan lemmikin omistajalla on pienempi riski sairastua erilaisiin sairauksiin kuin henkilöllä, jolla lemmikkiä ei ole. Lemmikillä on taito lievittää pahaa oloa ja surua. Lemmikin läsnä ollessa ihminen rentoutuu, ja lemmikkiä kosketettaessa myös läheisyyden kaipuu lievittyy. Kosketuksen kautta syntyy tunneyhteys toiseen elävään olentoon, ja esimerkiksi niissä palvelutaloissa, joissa vierailee säännöllisesti koiria, on todettu positiivisia muutoksia asiakkaiden elämänlaadussa. Eläimen silittäminen saa aikaan hyvän olon tunteen, ja eläintä silittäessä ihminen rauhoittuu. Eläimen silittämisellä on positiivisia vaikutuksia sympaattisen hermoston toimintaan; Sydämen syke ja verenpaine laskevat ja hikoilu vähenee. Eläimen koskettaminen lisää positiivisia vaikutuksia. Rakkaan lemmikin silittäminen samalla silmiin katsoen kymmenen minuutin ajan on tehokas arjen keskellä tapahtuva turvankkaus. Eläimellä ei ole tarvetta arvostella tai luokitella ihmistä, vaan se suhtautuu kaikkiin kohtaamiinsa ihmisiin tasavertaisesti eikä teeskentele olevansa kiinnostunut vaan on aidosti läsnä. (Vartiovaara 2006; Horowitz 2011, 296; Laukkanen 2013, 33; Latvala-Sillman 2018, 12, 16.)

Eläimen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen on yksi sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Vuorovaikutus ja kiintymys eläimen kanssa on rehellistä ja aitoa samalla sen vaikuttaessa positiivisesti esimerkiksi immuunijärjestelmän toimintaan ja kivun hallintaan. Toisia henkilöitä kohtaan positiiviset vaikutukset näkyvät luotettavuuden ja luottamuksen lisääntymisenä. Eläimen ja ihmisen välinen kanssakäyminen ja positiivinen kosketus lisää molempien osapuolten oksitosiinin tuotantoa. Se lujittaa ihmisen ja eläimen välistä kiintymyssuhdetta. Oksitosiinin tuotannon lisääntyessä kortisolien eli stressihormonin pitoisuus aivoissa laskee. Oksitosiinilla on sekä fyysisiä että

psykykkisiä vaikutuksia: Verenpaineen lasku, hengityksen rauhoittuminen ja syveneminen, sosiaalisen muistin parantuminen, oppimisen tehostuminen ja kivun tunteen väheneminen. Oksitosiini vaikuttaa rakastumisen tunteeseen, sosiaalisiin taitoihin, rauhoittumiseen ja stressinsietokykyyn. Koiraa silmiin katsottaessa ihmisen oksitosiinin määrä kohoaa kolminkertaiseksi. Ihmiset, jotka ovat käyneet eläinavusteisessa terapiassa omaavat paremman elämänlaadun ja sosiaaliset suhteet kuin ne, joilla ei ole kokemusta eläinavusteisesta terapiasta. Useiden tutkimustulosten valossa lemmikin omistajilla on alhaisempi verenpaine ja sydämensyke verrattuna henkilöihin, jotka eivät omista lemmikkiä. Lemmikin läsnäolo vähensi myös yksinäisyyden, masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia. (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012, 1, 7-8; Latvala-Sillman 2018, 12-13, 15.)

Laukkanen (2013, 31-32, 35) puolestaan toteaa, että suhde lemmikkiin vähentää ahdistusta ja stressin tunnetta sekä vaikuttaa positiivisesti perinteisiin riskitekijöihin kuten verenpaineeseen ja maksa-arvoihin. Ihmiselle koiran luoma katsekontakti antaa syvän tunteen läheisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta, jonka avulla jaksaa elämän vaikeuksien keskellä. Toki mukana on oksitosiinin äkillinen vapautuminen vereen, mutta kyse on muustakin: turvallinen läheisyys on meille jokaiselle ennen kaikkea elintärkeä tarve. Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin on kuvattu visuaalisesti kuvassa 2. Sivulla 17.



Kuva 2. Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin Latvala-Sillmanin mukaan. (Latvala-Sillman 2018, 23.)

4 KIPUKOIRA

4.1 Yleistä hyötykoirista

Hyötykoirat jaotellaan virkakoiriin, virkakoiria avustaviin koiriin ja henkilökohtaisiin hyötykoiriin. Virkakoiria ovat poliisikoirat, rajakoirat, vankilakoirat, tullikoirat ja sotakoirat. Virkakoiria avustavia koiria ovat jälkikoirat sekä pelastuskoirat. Henkilökohtaisiin hyötykoiriin lukeutuvat avustajakoirat, opaskoirat, kasvatus- ja kuntoutuskoirat, hypokoirat, kuulo- ja tukikoirat, Ressu-tukikoirat sekä Kennelliiton kaverikoirat. (Kennelliiton [www](http://www.kennelliiton.fi)-sivut 2019.)

4.2 Kipukoira ja sen kouluttaminen

Kipukoira on opetettu ilmoittamaan omistajalleen tulevasta kipukohtauksesta etukäteen. Koiralle pystytään opettamaan kohtauksittain alkavien kipujen ilmaisu eli muun muassa neuropaattisia kipuja sekä CRPS:n (monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä) kipukohtauksia. Lähtöoletuksena on pidetty koiran kykyä havainnoida ihmisen muuttuvat eleet ennen kipukohtauksen alkua ihmistä aiemmin. Myöhemmin asiat ovat näyttäneet siten, että koira todennäköisesti havaitsee kipukohtauksen lähestymisen hajusta. Koira on saattanut nimittäin reagoida aivan vieraidenkin ihmisten alkavaan kipuun. Asiaan saatiin vahvistus, kun kipua jo ilmaiseva koira reagoi voimakkaasti hajuradalla kohdatessaan ensimmäistä kertaa hajunäytteen, joka oli otettu kipukohtauksen alkaessa. Koira voi reagoida omistajan terveydentilan muutokseen monella tavalla; Levottomuudella, pyörimällä ympäriinsä, tuijottamalla omistajaansa tai ravaimalla edestakaisin. Myös ääntely on tyypillistä. Toiset liimautuvat omistajaansa ja pyrkivät syliin esimerkiksi makaamaan kipeän paikan päälle. Jotkut koirat saattavat yrittää pysäyttää omistajansa tai estää tätä poistumasta kotoa. Koirat saattavat myös nuolla omistajansa suun aluetta, koska kivun haju on mukana hengitysilmassa. Koira voidaan kouluttaa tunnistamaan kipukohtaus suoraan käytännössä tai hajuerottelun kautta. Suoraan käytäntöön kouluttaminen on mahdollista, jos kipukohtauksesta on ennakoivia oireita, joista on itse tietoinen. Ennakko-oireiden kautta ilmaisu voidaan alkaa opettaa koiralle. Jotkut koirat reagoivat alkavaan kipukohtaukseen luontaisesti omistajan huomaamatta, mutta tällöin kipupäiväkirja auttaa. Siihen kirjataan koiran

toiminta päivän aikana sekä tulleet kipukohtaukset. Näin nähdään mahdollinen yhteys koiran käyttäytymisen ja tietyn ajan kuluttua seuraavan kivun välillä, mikä mahdollistaa omistajan huomion kiinnittymisen koiran toimintaan, ja sitä voi alkaa vahvistamaan. (Vainuvoiman www-sivut 2018.)

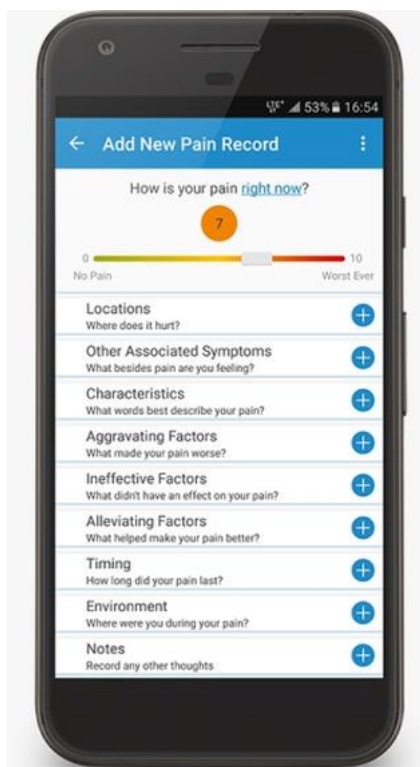
4.2.1 InnoMediDogs

InnoMediDogs on innovatiivinen koiratyön yhteisö, joka perehtyy eri keinoin koiran mahdollisuuksiin olla ihmisen terveyden tukena arjessa. Yhdistyksen perustamisen taustalla on ollut tarve selvittää, millä eri tavoilla koiran aisteja voi käyttää tukemaan hoitotyötä sekä laajemmin koko sosiaali- ja terveysalaa. Yhdistyksen jäseniin kuuluu niin sosiaali-, terveys- kuin kasvatusalan ammattilaisia. InnoMediDogs tähtää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tukemalla ihmisen ja koiran välistä vuorovaikutusta. (InnoMediDogs ry:n www-sivut 2019.)

4.2.2 Manage My Pain – sovellus kipukoirakoulutuksen tukena

Manage My Pain on helppokäyttöinen sovellus, johon pystyy merkitsemään ylös muistiin omia kipukohtauksiaan. Kyseessä voi olla joko jatkuva kipu tai kipukohtaus. Lisäksi pystyt merkitsemään, millaista kipu on. Kipukohtauksista voit kirjata ylös muun muassa seuraavia asioita: sijainti, muut oireet kivun lisäksi, mitkä sanat parhaiten kuvaavat kipua (piirteet), kipua pahentavat tekijät, tehottomat tekijät, lieventävät tekijät, miten kauan kipu kesti ja missä olit kivun alkaessa. (Manage My Pain – sovelluksen www-sivut 2019.)

Manage My Pain – sovelluksen mukainen kivun kirjauspohja on esitettynä kuvassa 3. Sivulla 20. InnoMediDogs ohjeistaa sovelluksen käyttöä niille koirien omistajille, jotka kouluttavat koiraansa kipukoiraksi. InnoMediDogs ei kouluta koiria valmiiksi kipukoiriksi, koska jokaisen kokema kipu on yksilöllistä. Näin ollen sovelluksen käyttö on osa kipukoirien koulutusta ja siihen saa henkilökohtaisen ohjeistuksen. (InnoMediDogs ry:n edustaja, henkilökohtainen tiedonanto helmikuu 2018.)



Kuva 3. Kivun kirjauspohja Manage My Pain – sovelluksessa. (Manage My Pain – sovelluksen [www-sivut](http://www.sivut) 2019.)

4.3 Koira tunteiden tunnistajana

Koirat ovat eläiminä ainutlaatuisia niiden hakeutuessa oma-aloitteisesti katsekontaktiin ihmisen kanssa. Ihminen pystyy muodostamaan koiran kanssa intensiivisen katsekontaktin muita eläimiä helpommin. Ihmiset kykenevät tulkitsemaan koiran eleitä samoin kuin koira pystyy tulkitsemaan ihmisen eleitä ja ilmeitä. Koirien huomio ihmisessä kiinnittyy sijaintiin, liikehdintään, mielialaan ja etenkin kasvoihin. Koira kykenee tunnistamaan ihmisen tunteita ja mielenliikkeitä kasvonilmeiden perustella ja myös reagoimaan vastaamalla niihin. Koirilla on pennusta saakka spontaani kyky vastata ihmisten yhteistyöhaluisiin eleisiin. Koira sisäistää nopeasti oikeat reagointitavat esimerkiksi palkkion saamiseksi. Koiralle tämä käyttäytymistapa on synnynnäinen, toisin kuin millään muulla eläinlajilla. Koiran luontaista halua olla yhteydessä ihmiseen voidaan hyödyntää monin eri tavoin. Koiralla on kaikista ihmisen rinnalla eläneistä eläimistä voimakkain sisäinen halu ja kiinnostus vuorovaikutukseen ihmisen kanssa. (Latvala-Sillman 2018, 15-16, 21; Portin 2015, 80-81; Horowitz 2011, 153.)

Katsekontaktin lisäksi koirilla on myös paljon muita sosiaalisia taitoja, jotka kuuluvat meillä ihmisillä yhteiselon perustaksi. Koirilla on lahjakkuus oppia sanoja, koska puheen ymmärtämisen oppiminen koiralla tapahtuu kutakuinkin samalla tavalla kuin ihmislapsella. Koira ymmärtää myös sen, milloin ihminen ei näe koiran tekemisiä. Koirien sosiaalinen tarkkaavaisuus on avaintekijä niiden hyvälle ongelmanratkaisukyvylle. Koira on samankaltainen älyllisiltä taipumuksiltaan ja henkiseltä joustavuudeltaan kuin ihminen. Koirien sosiaalinen äly on kehittynyt pitkälle, ja ne ymmärtävät ihmisen eleistä ja ilmeistä enemmän kuin uskommekaan. Koira ymmärtää ja tulkitsee eleiden ja ilmeiden lisäksi myös katsetta. (Portin 2015, 82; Latvala-Sillman 2018, 20-21.)

Kykeneekö koira kuitenkin tunnistamaan ihmisten tunteita? Tämä asia on herättänyt keskustelua pitkään. Aiempien tutkimusten valossa koirat kykenevät erottamaan ihmisten tunteita esimerkiksi kasvojen ilmeisiin perustuen. Kyky vastata vihaiseen ääneen ei kuitenkaan tarkoita tunteiden emotionaalista tunnistamista. Eräässä tutkimuksessa tutkijat huomasivat koirien katsovan huomattavasti pidempään sellaisia kasvoja, jotka sopivat tunnetilaltaan yhteen soitetun äänen kanssa. Tämä yhtenäisyys toistui siitä huolimatta, että testissä käytetty kuva ja ääni vaihtelivat ihmisen ja koiran välillä. Koirilla on siis kyky yhdistää kaksi eri aistitietoista lähdettä yhdeksi tunteiden kokonaisuudeksi niin lajitovereidensa kuin ihmistenkin kohdalla. Kokeeseen osallistuneita koiria ei koulutettu millään tavalla ennen koetta, eivätkä kokeessa esiintyvät ihmiset olleet koirille ennestään tuttuja. (Albuquerque, Guo, Wilkinson, Savalli, Otta, & Mills 2016, 2, 4.)

Koirilla oleva kyky visuaalisten ja äänellisten emotionaalisten vihjeiden tunnistamiseen on todella hyödyllinen. Koirien kyky tunnistaa mielialoja ja niiden erityinen sosiaalisuus on saattanut auttaa niiden kesyyntymisessä. Todennäköisesti koirilla on luontainen kyky yhdistää tunteita ja emotionaalisia vihjeitä, jonka vuoksi voidaan olettaa tunnepitoisten vihjeiden olevan koirille luonnostaan tärkeitä. (Albuquerque ym. 2016, 3.)

5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena oli selvittää, miten kipukoira (henkilökohtainen hyötykoira) on tukenut omistajiensa kuntoutumista ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tarkoituksena oli tuoda esiin kipupoliklinikan henkilöstön näkemyksiä, miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisesti toteutetussa sosiaali- ja terveydenhuollon työssä niin kuntoutuksessa kuin arjessakin.

Tavoitteena oli kuvata kipukoiran hyötyjä omistajalleen kuntoutumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä ja tukijana sekä kuvata ammattilaisten näkemyksiä kipukoiratoiminnan hyödyntämisestä moniammatillisessa työssä. Opinnäytetyön tilaajana toimi InnoMediDogs ry.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten kipukoira on edistänyt kuntoutumista ja hyvinvointia kipukoiran omistajien kokemusten mukaan?
2. Miten kipukoiratoimintaa voitaisiin tutkimukseen osallistuvien ammattilaisten mukaan hyödyntää moniammatillisen tiimityön yhtenä osana asiakkaan kuntoutuksessa ja arjessa?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa perehdytään tutkimuksen toteutukseen eli tutkimuksen kohderyhmään, aineiston keruuseen ja aineiston analysointiin.

6.1 Kohderyhmä

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä InnoMediDogs ry:n kanssa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ne henkilöt, jotka ovat InnoMediDogsin kanssa yhteistyössä kouluttaneet itselleen kipukoiran ja joilla koira toimii tällä hetkellä kipukoiran tehtävissä.

Lisäksi tutkimuksen toisena kohderyhmänä olivat kipupoliklinikalla työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset.

Kerroin InnoMediDogs ry:lle mielenkiinnostani tehdä sellaista tutkimusta kipukoiriin liittyen, josta heille yhdistyksenä olisi mahdollisimman paljon hyötyä. Tein ehdotuksen siksi, että tiedän kipukoirien olevan vielä suhteellisen tuore asia hyötykoirista puhuttaessa ja tutkimusta aiheesta ei ole vielä kovin paljon. Tutkimukseen osallistuneet ammattilaiset ja kipukoiran omistajat valikoituivat tutkimuksen kohderyhmäksi InnoMediDogsin asiantuntijoiden avustuksella. Tutkimukseen osallistui neljä kipukoiran omistajaa ja yksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti ilmiötä, tekijöitä ja niiden välisiä suhteita sekä selittämään, mistä ilmiö koostuu. Kvalitatiivinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita, ja tutkimusta tehdään ilman tilastollisia menetelmiä eikä siinä pyritä yleistykseen vaan ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. (Kananen 2017, 35, 44.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen siten, että se sisältää ajatuksen todellisuuden moninaisuudesta. Tutkija kantaa aina mukanaan omia arvolähtökohtiaan, jotka muovaavat sitä, miten ymmärrämme tutkimiamme ilmiöitä. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa, ja tutkimus perustuu kokonaisvaltaiseen tiedon keruuseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan tiedon keruun välineenä ihmistä, käytetään induktiivista analyysiä sekä suositaan laadullisten metodien käyttöä aineiston hankinnassa. Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistujat valitaan tarkoituksenmukaisesti, ja tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Kaikki tapaukset analysoidaan ja käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2016, 161, 164.)

6.3 E-lomakkeen laadinta

E-lomakekysely luotiin yhteistyössä InnoMediDogsin kanssa. Kysyin yhteistyötahon edustajalta, millaisiin kysymyksiin he haluaisivat saada vastauksia. Tämän perusteella tein heille koeversion, minkä jälkeen he lähettivät minulle korjausehdotuksia. Näiden korjausehdotusten pohjalta päädyttiin kyselylomakkeen lopulliseen versioon. Sekä InnoMediDogsin edustaja, että opinnäytetyöni opponentti testasivat lomakkeen ennen kuin se lähetettiin tutkittaville.

E-lomakekyselyitä oli kaksi, toinen niille henkilöille, jotka ovat InnoMediDogsin kanssa yhteistyössä kouluttaneet itselleen kipukoiran (LIITE 2), ja toinen kipupoliklinikalla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille (LIITE 3).

Tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin sähköisen e-lomakekyselyn avulla, joka siirrettiin tilasto-ohjelmaan analysointia varten. E-lomakekyselyihin päädyttiin sen vuoksi, että tutkittavien anonymiteetti pystyttäisiin säilyttämään paremmin. Myös maantieteellisten välimatkojen katsottiin muodostuvan mahdolliseksi ongelmaksi haastatteluiden järjestämisen suhteen. Kipukoiran omistajien kohdalla kysely takasi myös mahdollisuuden tauottaa vastaamista oman voinnin mukaan, eikä asiaa tarvinnut hoitaa yhdellä kertaa niin kuin esimerkiksi puhelinhaastattelussa olisi pitänyt tehdä.

Kyselylomake on yksi tavallisimmista kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruutavoista. Kyselytutkimuksesta voidaan käyttää myös nimeä Survey-tutkimus eli kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. Kyselylomaketta täyttäessään vastaaja itse lukee esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen. Kyselylomakkeen eduksi nähdään se, että vastaaja jää aina tuntemattomaksi. Haittana puolestaan nähdään se, että vastausprosentti jää usein alhaiseksi. (Vilkkä 2015, 94; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 193.)

Kyselylomake koetaan tehokkaaksi menetelmäksi sen säästäessä tutkijan aikaa ja vaivaa. Lisäksi kyselylomakkeella toteutetun tutkimuksen aikataulu ja kustannukset on helposti arvioitavissa etukäteen. Kyselytutkimukseen on mahdollisuus saada paljon osallistujia, joilta voidaan kysyä monenlaisia asioita ilman tunnistamisen pelkoa. On kuitenkin huomioitava, että saadakseen aikaan hyvän lomakkeen se vaatii tutkijalta

paljon aikaa sekä tietoa monista eri asioista. Huolellisuus kysymysten tekemisessä ja muotoilussa on tärkeää, koska ne luovat tutkimuksen onnistumisen perustan. Sanamuodoissa tulee noudattaa huolellisuutta. Kysymysten tulee olla myös yksiselitteisiä eivätkä ne saa sisältää johdattelua. Kysymyksiä rakentaessa tulee huomioida tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma. (Hirsjärvi ym. 2016, 195; Valli 2015, 85.)

6.3.1 Kipukoiran omistajat

Kipukoiran omistajille suunnatussa e-lomakkeessa oli yhteensä neljä avointa kysymystä, jotka olivat:

1. Millaista apua kaipaisit jatkossa kipukoirasi kanssa toimimiseen?
2. Miten kipukoira on muuttanut arkeasi?
3. Kerro kolme tärkeintä asiaa, miten kipukoira on vaikuttanut hyvinvointiisi?
4. Kerro omin sanoin sinun ja kipukoirasi tarina tähän hetkeen saakka?

Viimeinen avoin kysymys avaa omistajien kokemuksia aineiston kannalta hyvin konkreettisesta näkökulmasta.

6.3.2 Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset

Ammattilaisille suunnatussa e-lomakkeessa oli yhteensä seitsemän avointa kysymystä, jotka olivat:

1. Mikä on ammattisi?
2. Miten tunnistat työssäsi kohtaamasi ihmisen kivun?
3. Miten voit ammattilaisena tukea kipupotilaan hyvinvointia?
4. Mihin asioihin kivun hoitamisessa ja/tai tunnistamisessa kaipaat apua tai tukea?
5. Miten ajattelet, että kipukoira voisi olla kohtaamallesi kipupotilaalle avuksi?
6. Miten kipukoira mielestäsi edistää osallistumista arjen eri toimintoihin?
7. Miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisessa tiimityössä?

6.4 Aineiston keruu

E-lomakekysely oli avoinna 15.7.2019-8.9.2019 välisenä aikana. Anonymiteetin takaamiseksi InnoMediDogs lähetti e-lomakekyselyyn johtavan linkin tutkimuksen kohderyhmälle sähköisesti. E-lomakekysely lähti kahdeksalle omistajalle, joilla on tällä hetkellä InnoMediDogsin kautta loppuun saakka koulutettu kipukoiria sekä tutkimuksen kohderyhmänä olleen kipupoliklinikan kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Liitteenä oli myös saatekirje (LIITE 1), jossa kerrottiin tutkimuksen aiheesta, tutkimuksen toteuttamisesta, kerättävän aineiston käytöstä ja mainittiin yhteystietona tutkijalle sähköpostiosoite. Saatekirjeessä informoitiin myös lisäkysymyksien esittämisen mahdollisuudesta. Alkuperäiseen aineistonkeruun päättymispäivään 25.8.2019 mennessä tutkija oli saanut vastaukset neljältä kipukoiran omistajalta ja yhdeltä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta. InnoMediDogsin puolesta oli laitettu aiemmin vielä muistutusviestiä tutkimukseen osallistumisen tärkeydestä; Tästä huolimatta ei vastauksia tullut määräpäivään mennessä enempää. Tämän takia aineiston keruuta päätettiin jatkaa 8.9.2019 asti, jotta saataisiin aineistosta kattavampi etenkin ammattilaisten osalta. Tähän liittyen lähestyttiin tutkimuksen kohderyhmää uudella viestillä InnoMediDogsin toimesta. Tästä kaikesta huolimatta lopullinen vastausmäärä jäi neljään kipukoiran omistajaan ja yhteen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiseen.

E-lomakkeilla saadut tiedot on viety sellaisenaan Tixel-ohjelmaan, jolloin varsinaista muuttujaluetteloa ei tässä vaiheessa aineiston keruuta tehty. E-lomakkeen luontivaiheessa tutkija on luonut muuttujaluettelon ryhmittelemällä kysymykset, jolloin E-lomakkeilta Tixel-ohjelmaan viety data oli valmiiksi ryhmiteltynä, kun aineiston analyysi aloitettiin.

Taustatietojen osalta molemmissa kyselylomakkeissa kysymykset perustuivat monivalintakysymyksiin, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Näistä vastaaja valitsi itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon. Monivalintakysymykset auttavat vastaajaa tunnistamaan asian, ja sen vuoksi vastaaminen on helpompaa. Monivalintakysymysten myötä vastauksista tulee vähemmän kirjavia ja niitä on mielekästä analysoida. (Hirsjärvi ym. 2016, 199, 201.)

Pääosin tutkimukseen liittyvät kyselylomakkeet sisälsivät avoimia tutkijan itse muotoilemia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä esitettiin vain kysymys, jonka alla oli tyhjä laatikko vastausta varten. Avoimissa kysymyksissä vastaaja sai kertoa omin sanoin, mitä hän kysytystä asiasta ajattelee. Avoimet kysymykset eivät ehdota vastauksia, jolloin niiden kautta on mahdollista osoittaa kysytyyn asiaan liittyvien tunteiden voimakkuutta kunkin vastaajan kohdalla. (Hirsjärvi ym. 2016, 198, 201.)

6.5 Aineiston analyysi

Tämän tutkimuksen määrällisenä aineistona olevat monivalintakysymykset analysoitiin tilastollisin menetelmin Tixel-ohjelmaa apuna käyttäen. Avoimien kysymysten osalta tämän tutkimuksen aineiston analysoinnissa käytettiin induktiivista sisällönanalyysia, jolla tarkoitetaan sanojen luokittelua niiden teoreettisten merkitysten perusteella. Induktiivista analysointia on perusteltua käyttää kahdessa tapauksessa: jos asiasta ei juurikaan ole tietoa tai aikaisempi tieto on hyvin hajanaista. Kategoriat johdetaan aineistosta tutkimusongelmien ohjaamana. Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus ilman, että aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ohjaisivat analyysia. Analysointi etenee seuraavissa vaiheissa: pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167; Vilka 2015, 164).

6.5.1 Sisällönanalyysin kuvaus

Tämän tutkimuksen sisällönanalyysi eteni vaiheittain. Ensimmäinen vaihe sisälsi aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, joka tehtiin karsimalla tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois sekä pilkottiin aineisto tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin osiin. Tämän jälkeen siirryttiin aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn, joka tehtiin etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmittelyn tuloksena syntyneet alaluokat nimettiin sisältöä mahdollisimman tarkasti kuvaavalla käsitteellä. Tämän jälkeen osa alaluokista yhdisteltiin, minkä jälkeen näistä yläluokista muodostettiin pääluokkia. Pääluokat nimettiin mahdollisimman tarkasti ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. Lopuksi muodostettiin yhdistävä luokka, joka oli yhteydessä tutkimuskysymyksiin. Tämän analyysin kautta syntyneistä ryhmittelyistä muodostui tutkimuksen tulokset.

Sisällönanalyysin viimeisessä vaiheessa aineisto abstrahoitui eli luotiin teoreettiset käsitteet. Aineiston abstrahoinnin vaiheeseen liittyy oleellisen tiedon erottaminen ja teoreettisen käsitteistön muodostaminen yhdistämällä luokituksia laajemmiksi käsitteiksi. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoitaessa, joka mahdollistaa monien erilaisten aineistojen analysoinnin ja tutkimusten tekemisen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 122-125.)

6.5.2 Monivalintakysymykset

Monivalintakysymysten vastaukset käytiin sanatarkasti läpi ja etsittiin niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, jotka luokiteltiin ICF:n kategorioiden mukaan. ICF (The International Classification of Functioning, Disability and Health) on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. ICF tarjoaa kansainvälisen yhteisesti sovitun kielen ja viitekehyksen kuvata toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. ICF-luokituksessa on kaksi eri osa-aluetta: Ruumin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. (Stakes 2013, 3.)

6.5.3 Avoimet kysymykset

Avointen kysymysten vastaukset taulukoitiin niin, että alkuperäiset ilmaukset pelkistettiin, minkä jälkeen ilmaukset liitettiin ICF:n kategorioihin. Alkuperäiset ilmaukset ovat taulukoissa sen vuoksi, että ilmaukset tuovat tutkimukseen konkreettisuutta ja aitoja mielipiteitä.

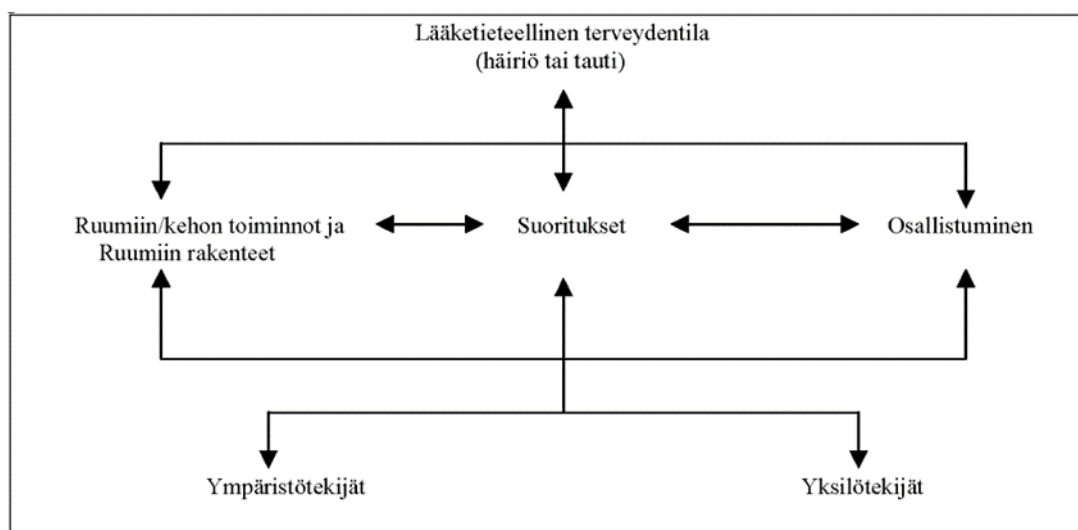
6.5.4 ICF luokittelun tukena

Tässä osiossa kuvataan deduktiivista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin perusteella tekemäni luokittelun tukena olen käyttänyt ICF-viitekehystä.

Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF) avulla kuvataan sitä, miten sairauden ja vamman vaikutukset näkyvät yksilön

elämässä. Tässä yhteydessä toimintakyky ja toimintarajoitteet nähdään moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana sen koostuessa terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. ICF-luokituksen avulla avataan toimintakyvyn käsitettä laajasti, annetaan avaimet yhtenäisen kielen löytämiseen eri ammattiryhmien kesken, tarjotaan tieteellinen perusta toiminnallisen terveydentilan ymmärtämiselle ja tutkimiselle, luodaan tarvittava rakenne toimintakyvyn kuvaamiseksi asiakastyössä sekä mahdollistetaan toimintakyvyn rakenteinen kuvaaminen sähköisissä tietojärjestelmissä sekä tietojen vertaaminen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019.)

Kuvassa 4. on visuaalisesti esitetty ICF luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet.



Kuva 4. ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet. (Stakes 2013, 18.)

Käytin ICF:ää luokittelun tukena, koska se tuo aineiston helpommin lähestyttäväksi lukijalleen. Jo kappaleessa 2.3 *Kroonisen kivun vaikutus elämään*, sivulla 10, todetaan, että ”Kivun aiheuttamat avuttomuuden ja huononmuuden tunteet heikentävät elämänlaatua.” ICF viitekehyksenä antaa kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten sairauden tai vamman vaikutukset näkyvät yksilön jokapäiväisessä elämässä käytännön tasolla. Tämän vuoksi käytin ICF:ää avoimien kysymysten luokittelun apuna.

Sisällönanalyysin avulla analysoitiin tutkimuksen avoimia kysymyksiä, jotka liittyivät kipukoiran omistajilla seuraaviin asioihin: Millaista apua kipukoiran omistaja kaipaisi jatkossa kipukoiransa kanssa toimimiseen, miten kipukoira on muuttanut omistajansa

arkea sekä miten kipukoiran on vaikuttanut omistajansa hyvinvointiin. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille esitettyjen avointen kysymysten kohdalla sisällönanalyysi ei ollut tarkoituksenmukainen, koska vastaajia oli vain yksi. Analysoidut avoimet kysymykset ovat avattuna kappaleessa 8 *Tutkimustulokset*, sivuilla 30-38.

6.6 Analyysin tarkoitus

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää aineistoa siten, että tutkittavien ilmiötä voidaan kuvata yleisemällä tasolla. Sisällönanalyysi mahdollistaa myös tutkittavien ilmiöiden keskinäisten suhteiden esittämisen. Ennen kaikkea sisällönanalyysin avulla pyritään kuvamaan tutkimusaineiston sisältöä sanallisesti. Abstrahoinnin avulla luodaan käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 119, 127.)

On hyvä huomioida, että sisällönanalyysi on paljon enemmän kuin yksinkertainen tekniikka. Sen avulla tuotetaan paitsi yksinkertaistettuja kuvauksia myös aineiston merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä. Sisällönanalyysin käyttäminen tutkimusaineiston analysointimenetelmänä luo tutkijalle itsenäisen ajattelun väylän sen joustavuuden ja säännöttömyyden vuoksi. Sisällönanalyysille on kaksi eri toteutustapaa: induktiivinen ja deduktiivinen. (Kankkunen ym. 2013, 166-167.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimus toteutettiin e-lomakekyselynä kahdelle eri kohderyhmälle. Toinen e-lomakekysely niille henkilöille, jotka ovat InnoMediDogsin kanssa yhteistyössä kouluttaneet itselleen kipukoiran, ja toinen kipupoliklinikalla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tutkimukseen vastasi puolet kipukoiran omistajista eli neljä henkilöä sekä yksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö. Tulokset esittää kysymyskategorioittain kipukoiran omistajien ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset omina alalukuinaan.

7.1 Kipukoiran omistajien aineisto

7.1.1 Taustatiedot

Kipukoiran omistajien taustatiedoista haluttiin selvittää, kuinka kauan tutkittavalla on ollut kroonisia kipuja sekä milloin tutkittava on ensimmäisen kerran kuullut kipukoirista. Yhdellä vastaajista kroonisia kipuja on ollut 6-10 vuotta, yhdellä 11-15 vuotta, yhdellä 16-20 vuotta ja yhdellä yli 20 vuotta. Viimeksi mainittu vastaaja ilmoitti myös lisätiedot kohdassa, että diagnosoitu krooninen kipu on alkanut vuonna 2000. Yksikään vastaajista ei valinnut vaihtoehtoa alle vuosi tai 1-5 vuotta. Vastaajien lukumäärän ollessa vähäinen en tule esittämään tuloksia prosentteina, koska se ei ole tulosten kannalta olennaista. Taulukossa 1. *Kuinka kauan tutkittavalla on ollut kroonisia kipuja* on tutkimuksen tulokset luokiteltuina kivun kestoon mukaan vuosissa.

Taulukko 1. Kuinka kauan tutkittavalla on ollut kroonisia kipuja. **Lkm**

alle vuosi	0
1-5 vuotta	0
6-10 vuotta	1
11-15 vuotta	1
16-20 vuotta	1
yli 20 vuotta	1
Yht.	4

Kipukoiran omistajien taustatietojen osalta selvitettiin myös, milloin vastaaja on ensimmäisen kerran kuullut kipukoirista. Yksi vastaajista kertoi kuulleensa kipukoirista ensimmäisen kerran alle vuosi sitten ja kaksi vastaajista 3-4 vuotta sitten. Vastaajien yhteislukumäärä alla olevassa taulukossa on vain kolme, koska yksi vastaajista oli jättänyt kentän tyhjäksi, koska kertoi oman kipukoiransa olleen ensimmäinen koulutettu kipukoiria. Taulukossa 2. *Milloin tutkittava ensimmäisen kerran kuuli kipukoirista* on tutkimuksen tulokset luokiteltuina vuosien mukaan.

Taulukko 2. Milloin tutkittava ensimmäisen kerran kuuli kipukoirista. **Lkm**

alle vuosi sitten	1
1-2 vuotta sitten	0
3-4 vuotta sitten	2
yli 5 vuotta sitten	0
Yht.	3

Lisätietoina tähän kysymykseen liittyen kysyttiin, missä tai mistä vastaaja on kuullut kipukoirista. Yksi vastaaja kertoi koiransa kasvattajan kuulleen kipukoirista avustajakoirayhdistykseltä eräässä koiranäyttelyssä, ja kasvattaja oli kertonut asiasta vastajalle. Yksi vastaaja kertoi kuulleensa kipukoirista avustajakoiraomistajien sekä internetin kautta. Yksi vastaajista puolestaan avustajakoiran omistavilta ystäviltään. Yhdellä vastaajista, kuten edellä kerrottiin, oma kipukoira on ollut ensimmäinen koulutettu kipukoira.

7.1.2 Kipukoiran taustat ja omistajien toiveet

Kipukoirasta kyselyn avulla haluttiin tietää, onko koira valmiiksi koulutettu avustajakoira vai tavallinen perhekoira. Kolmella vastaajista kipukoirana toimi valmiiksi koulutettu avustajakoira ja yhdellä vastaajista kipukoirana toimii tavallinen perhekoira. Taulukossa 3. *Onko kipukoirasi avustajakoira vai perhekoira* on tutkimuksen tulokset luokiteltuina sen mukaan, onko tutkittavan kipukoira avustajakoira vai perhekoira.

Taulukko 3. Onko kipukoirasi avustajakoira vai perhekoira.

	Lkm
avustajakoira	3
perhekoira	1
Yht.	4

Lisäksi kipukoirasta haluttiin selvittää, miten kipukoira on oppinut ilmoittamaan omistajansa kivuista. Kahden vastaajan koira on osoittanut kiinnostusta kiputilanteisiin ja kipuhälytystä on vahvistettu. Yhdellä vastaajista koira on aloittanut kipuhälytyksen itsenäisesti. Yhden vastaajan koira taas on alusta asti koulutettu ilmaisemaan tulevaa kipukohtausta. Taulukossa 4. *Miten kipukoirasi on oppinut ilmoittamaan kivuistasi* tulokset ovat luokiteltuina sen mukaan, miten tutkittavan kipukoira on oppinut ilmoittamaan omistajansa kivuista.

Taulukko 4. Miten kipukoirasi on oppinut ilmoittamaan kivuistasi.

	<i>Lkm</i>
Koira aloittanut kipuhälytyksen itsenäisesti	1
Koira osoittanut kiinnostusta kiputilanteisiin ja kipuhälytystä on vahvistettu	2
Koira on alusta asti koulutettu ilmaisemaan tulevaa kipukohtausta	1
Yht.	4

Kyselyn avulla kartoitettiin myös kipukoiran omistajan omia toiveita siitä, millaista apua he kaipaisivat jatkossa kipukoiransa kanssa toimimiseen.

Toivoisin, että terveydenhuollon ammattilaiset ottaisivat huomioon kipukoiran hoidon suunnittelussa.

Säännöllistä ohjausta ja neuvoja. Henkilökohtaisia tapaamisia säännöllisesti, joko keskustelua tai koiranohjausta varten.

Tukea tarvittaessa.

Yhteisiä tapaamisia ja ajatusten sekä kokemusten vaihtoa muiden kipukoirakoiden kanssa. Kouluttajien tapaamisia, jotta saisin silloin tällöin vahvistusta eri merkeille ym.

Kaikki tutkimukseen osallistuvat kipukoiran omistajat kertoivat olevansa kiinnostuneita sekä yhteiskoulutuksista että vertaistukitapaamisista. Lisäksi yksi tutkittava kertoi kaipaavansa kansainvälistä tietoa kipukoiiriin liittyen, koska sen hankkiminen on hankalaa ja vie paljon aikaa.

7.1.3 Hyvinvointi

Kyselyssä haluttiin kartoittaa laajasti niitä asioita, miten kipukoira on vaikuttanut omistajansa kuntoutumiseen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

Ensimmäisenä tässä osiossa tutkittavia pyydettiin arvioimaan, millaiseksi he kokivat hyvinvointinsa ennen kipukoira. Yksi vastaajista koki hyvinvointinsa heikoksi, kaksi tyydyttäväksi ja yksi kohtalaiseksi. Vaihtoehtoa hyvä tai erinomainen ei valinnut kukaan vastaajista. Taulukossa 5. *Millaiseksi koit hyvinvointisi ennen kipukoira.* tulokset ovat luokiteltuina tutkittavan kokemuksen mukaisesti ennen kuin hän omisti kipukoira.

Taulukko 5. Millaiseksi koit hyvinvointisi ennen kipukoira.

	<i>Lkm</i>
Heikko	1
Tyydyttävä	2
Kohtalainen	1
Hyvä	0
Erinomainen	0
Yht.	4

Lisätietoina tähän kysymykseen liittyen kysyttiin tarkempia tietoja vastaajien tilanteesta ennen kipukoiran omistamista. Tutkimukseen osallistuneet kipukoiran omistajat nostivat tässä yhteydessä esiin muun muassa sen, että kodin ulkopuolella liikkuminen oli vaikeaa sekä henkisesti että fyysisesti kipukohtausten vuoksi ja liikkuminen on tapahtunut ennen kipukoiran omistamista pääosin pyörätuolia apuna käyttäen. Lisäksi nousi esiin, että ennen kipukoiran omistamista kivut lisääntyivät ja sen myötä myös elämänhallinta vaikeutui. Elämässä oli myös aikoja, jolloin joutui olemaan sairaalassa tiputuksessa kipujen vuoksi. Ennen ilman kipukoira ei myöskään ollut mahdollista olla hetkeäkään ilman toisen ihmisen apua tai valvontaa.

Tutkittavia pyydettiin arvioimaan myös millaiseksi he kokevat hyvinvointinsa nyt, kun heillä on kipukoira. Yksi vastaajista koki hyvinvointinsa kipukoiran omistamisen myötä kohtalaiseksi ja muut vastaajat hyväksi. Heikko, tyydyttävä tai erinomainen eivät saaneet vastausvaihtoehtoina kannatusta. Taulukossa 6. *Millaiseksi koet hyvinvointisi tällä hetkellä, kun Sinulla on kipukoira* tulokset ovat luokiteltuina tutkittavan kokemuksen mukaisesti nyt kun hän omistaa kipukoiran.

Taulukko 6. Millaiseksi koet hyvinvointisi tällä hetkellä, kun Sinulla on kipukoira.

	<i>Lkm</i>
Heikko	0
Tyydyttävä	0
Kohtalainen	1
Hyvä	3
Erinomainen	0
Yht.	4

Lisätietoina tähän kysymykseen liittyen kysyttiin tarkempia tietoja vastaajien tilanteesta nyt, kun he omistavat kipukoiran. Kipukoira oli muuttanut erään tutkittavan elämää siten, että kotona ollessa tutkittava sai enää erittäin harvoin kipukohtauksia ja

kodin ulkopuolella liikkuminen on nykyisin kipukoiran ollessa osana arkea mahdollista myös ilman pyörätuolia. Kipukoiran omistamisen myötä eräs tutkittava kuvaa elämän olevan tällä hetkellä paremmassa tasapainossa ja kivun kokemus on helpompi kantaa muun muassa sen vuoksi, että lepääminen on säännöllisempää. Eräs tutkittava kuvaa kohtauslääkkeiden saamisen ajoissa helpottuneen kipukoiran myötä, koska koira hälyttää ja tuo kohtauslääkkeet. Useissa kohdissa tutkimustuloksia nousee esiin turvallisuuden tunteen lisääntyminen sekä eräs tutkittavista kertoo voivansa nyt, kun omistaa kipukoiran, olla hetken koiran kanssa kahdestaan, ja tarvittaessa koira hakee lähellä olevan henkilön avuksi.

Taulukossa 7. *Miten kipukoira on muuttanut arkeasi* on kuvattuna ICF-luokitukseen perustuva sisällönanalyysi siitä, miten kipukoira on muuttanut tutkimukseen osallistuneiden arkea.

Taulukko 7. Miten kipukoira on muuttanut arkeasi

Aineiston alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	ICF-koodiston alue	Yhtäläisyys
"Otan koiran kipumerkkauksen huomioon lepäämällä ajoissa"	Lepo	Ruumiin ja kehon toiminnot	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantuminen
"Saan otettua lääkkeen ajoissa"	Ajoissa otettu lääke	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantuminen
"Uskallan liikkua ihmisten ilmoilla"	Uskallus liikkua	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantuminen
"Voin olla hetken koiran kanssa ja osallistua esim. tukiryhmiin ja käydä kaupassa"	Kahdenkeskisen osallistuminen	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantuminen
"Saan tunteen itsenäisyydestä"	Itsenäisyys	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin parantuminen

Taulukossa 8. *Kipukoiran vaikutus omistajansa hyvinvointiin* on kuvattu ICF-luokitukseen liitetty omistajan alkuperäinen ilmaus ja niiden yhtäläisyys.

Taulukko 8. Kipukoiran vaikutus omistajansa hyvinvointiin

Aineiston alkuperäinen ilmaus	ICF-koodiston alue	Yhtäläisyys	
"Kivun väheneminen"	Ruumiin ja kehon toiminnot	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Stressin väheneminen"	Ruumiin ja kehon toiminnot	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Vapaus tehdä asioita"	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Jaksaminen"	Ruumiin ja kehon toiminnot	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Hyvinvoinnin lisääntyminen"	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Oman elämän hallinnan tunne"	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Turvaa"	Ympäristötekijät	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Seuraa"	Ympäristötekijät	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Parempaa vointia"	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Itsenäisyys"	Suoritukset ja osallistuminen	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin
"Lääkityksen väheneminen"	Ympäristötekijät	Kokonaisvaltainen parantuminen	hyvinvoinnin

Edellä olevien taulukoiden 7 ja 8 mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi on parantunut kaikilla kyselyyn vastanneilla. Yhtäläisyyksiä havaittiin myös seuraavilla osa-alueilla ICF-koodistossa: ruumiin ja kehon toiminnot, suoritukset ja osallistuminen sekä ympäristötekijät. Vastausten analysoinnin perusteella tuloksissa korostuu eniten suoritukset ja osallistuminen osa-alueena. Ruumiin ja kehon toiminnot sekä ympäristötekijät olivat saman verran edustettuina tuloksissa. Tämä kaikki vahvistaa sitä, että tutkimukseen osallistuvien kipukoiran omistajien kokonaisvaltainen hyvinvointi on parantunut monella elämän eri osa-alueilla.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä pyydettiin kertomaan omin sanoin oma tarina kipukoiran kanssa tähän hetkeen saakka. Anonymiteetin takaamiseksi lauseita on muokattu jättäen niistä pois tunnistettavia tietoja. Taulukossa 9. on avointen kysymysten vastaukset pelkistetty ja liitetty ICF-koodistoon.

Taulukko 9. Oma tarina kipukoiran kanssa

Aineiston alkuperäinen ilmaus	Pelkistettynä	ICF-koodiston alue
<i>"Matkustelemme paljon ja koira rakastaa olla mukana ja on iloinen joka päivä. Minulla on turvallinen olo maailmalla, sillä tiedän mitä teen, kun koira ilmoittaa kivusta. Otan koiran nykyään mukaan lähes kaikkialle."</i>	Koira tuo läheisyyttä ja turvaa.	Ympäristötekijät
<i>"Otin yhteyttä Innomedidogsiin ja kerroin, että koirani enenevässä määrin reagoi kipuuni. Sain heiltä mainioita ohjeita ja neuvoa, joita intensiivisesti yhdessä toteutimme. Koira alkoi osoittaa merkkejä rauhoittumisesta ja minä taas koin arjenjaksamisen paranevan."</i>	Koira rauhoittaa ja auttaa jaksamisessa.	Suoritukset
<i>"Koira merkkää sekä hermosärkyä/puutumista, fatiikkia että migreeniä, eli se on aikamoinen työmyyrä."</i>	Koira on ahkera.	Ympäristötekijät
<i>"Tällaisen koiran kouluttaminen on minulle uutta, mielenkiintoista ja haasteellista."</i>	Koira tuo sisältöä elämään.	Osallistuminen
<i>"Olen aina sanonut, että koirani on työkoiratyyppinen, ja nyt kun hän saa tehdä työtä, josta tulee vain ja ainoastaan hyvää palautetta, ei voi muuta kuin ihmetellä kuinka hieno koira siitä on tullut! Hienoa oli huomata, kuinka koiran stressinsietokyky on kasvanut, kun koira onnistui merkaamaan kipukohtauksen, vaikka meillä oli vieraita."</i>	Koira on kehittynyt työssään ja osaa toimia paineen alla.	Yksilötekijät
<i>"Koneen ääressä istuessani, koira makoilee tarvittaessa vieressä ja ilmoittaa kun minun pitäisi pitää taukoa, esim. kun jalat puutuu tai selkä alkaa kipuilemaan. Aiemmin en osannut tehdä asialle mitään, koska kun uppoudun tekemiseen, en huomaa esim. puutumista/tunnottomuutta ja oireet ovatkin sitten yhtäkkiä turhan hankalia tai voimakkaita."</i>	Koira tauottaa arjen toimintoja.	Suoritukset
<i>"En voisi enää kuvitella minkälaista elämäni olisi ilman koiran hienoja ja paljon itseopittuja taitoja, joiden kehittämisideoista kiitos kuuluu kipukoirayhdistykselle! Parasta on kuitenkin nähdä kuinka aikaisemmin herkkä ja stressaantunut koira, on nyt rento, rauhallisempi ja iloisempi."</i>	Koiran kehityksen näkee selvästi.	Yksilötekijät
<i>"Sain avustajakoiran, joka alkoi itsenäisesti hälyttämään. aloin kouluttamaan sitä itse, sitten pääsimme kipuuhajuerottelukurssille."</i>	Koira on herkkä reagoimaan.	Yksilötekijät
<i>"Aamulla koira herättää ja hakee aamunpostin. Tämän jälkeen on yhteinen hellyyshetki ja samalla koira rekisteröi sen nousenkö sängystä aamulla vai vasta mahdollisesti päivällä, jos saa nousta, aamutoimien ja ruuan jälkeen lähdetään lenkille, jos taas ei nousta, koira asettuu päälle makaamaan eikä suostu nousemaan."</i>	Koira rytmittää arkea.	Suoritukset
<i>"Minun lounaan jälkeen koira vie mut nukkumaan ja usein olen valvonut liikaa tai ollut koneella, joten hän valitsee jossain vaiheessa lääkkeen."</i>	Koira oppii omistajan käytöksestä.	Yksilötekijät

Taulukon 9 mukaan kipukoira rytmittää arkea sekä tuo sisältöä elämään. Koira tuo omistajalleen läheisyyttä ja turvaa. Molemmat oppivat toisiltaan, niin kipukoira omistajaltaan kuin omistaja kipukoiraltaan. Omistaja näkee kipukoiransa koko kehityksen kaaren. Yhtäläisyyksiä havaittiin seuraavilla osa-alueilla ICF-koodistossa: Suoritukset ja osallistuminen, yksilötekijät sekä ympäristötekijät.

7.2 Ammattilaisten aineisto

7.2.1 Taustatiedot sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiltä haluttiin selvittää taustatietoina, kuinka kauan on työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla sekä ammatti. Määräajan pidentymyksistä huolimatta tutkija sai vain yhden ammattilaisen vastauksen kyselyyn. Tämä vastaaja oli työskennellyt alalla yli 20 vuotta ja on ammatiltaan lääkäri.

7.2.2 Miten tunnistaa ihmisen kipu

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoi kohtaamansa ihmisen kivun tunnistamisesta, että se, mitä potilas kertoo vastaanotolla muodostaa pohjan koko muulle havainnoinnille. Hän toimii työssään lääkärinä, joten vastaanoton osana on myös kliininen tutkimus, joka sisältää käsin tehdyn tutkimuksen lisäksi havainnointia potilaan käyttäytymisestä.

7.2.3 Miten tukea kipupotilaan hyvinvointia

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen toimii työseen lääkärinä ja kertoo omina keinoinaan tukea kipupotilaan hyvinvointia olevan lääkkeiden määräämisen, eri terapiamuotojen ja hoitojen ehdottamisen sekä potilaan tiedon lisäämisen liittyen kipuun sekä omaan hyvinvointiinsa ja tilanteeseensa vaikuttamiseen omilla keinoillaan itsenäisesti.

7.2.4 Mihin ammattilainen kaipaa apua tai tukea

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo pohtivansa paljon sitä, mistä kipu johtuu ja miten kipu alkaa kroonistua. Nämä asiat muodostavat jatkuvan haasteen monen asiakkaan kohdalla, joten hän kokee nämä edellä mainitut asiat sellaisina, joihin kaipaisi apua tai tukea.

7.2.5 Miten kipukoiria hyödyttäisi kipupotilasta

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo, että kipukoiria voisi olla avuksi hänen kohtaamille kipupotilaille seuraavilla tavoilla: Koira kiinnittää huomion pois kipuärsykkeestä ja helpottaa myös itse kipua sekä auttaa kipukohtauksen tunnistamisessa.

7.2.6 Miten kipukoiria edistää osallistumista arkeen

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo kipukoiran edistävän osallistumista arjen eri toimintoihin. Kun kivun hallinta paranee kipukoiran avulla, helpottuu kivun hallinnan vahvistumisen kautta kaikki muutkin arjen toiminnot.

7.2.7 Miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisesti

Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo, että kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisessa tiimityössä vaikeiden kipupotilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Hän kuitenkin kokee, että kipukoirien kouluttaminen muodostaa tietynlaisen pullonkaulan, jonka takia kyseessä tulisi olemaan erityiskeino erityistilanteisiin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kipukoiran omistajien kokemuksia siitä, miten kipukoira (henkilökohtainen hyötykoira) on tukenut heidän kuntoutumistaan ja hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää myös kipupoliklinikan henkilöstön näkemyksiä, miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisesti toteutetussa sosiaali- ja terveydenhuollon työssä niin kuntoutuksessa kuin arjessakin. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata kipukoiran hyötyjä omistajalleen kuntoutumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä ja tutkijana sekä kuvata ammattilaisten näkemyksiä kipukoiratoiminnan hyödyntämisestä moniammatillisessa työssä niin kuntoutuksen kuin arjenkin kannalta.

8.1 Kipukoiran omistajat

Kaikki tutkimukseen osallistuvat kipukoiran omistajat arvioivat hyvinvointinsa parantuneen kipukoiran tullessa osaksi heidän arkeaan. Kipukoira oli parantanut erään tutkittavan hyvinvointia siten, että hänen kipukohtauksensa ja stressin määrä ovat tällä hetkellä huomattavasti vähäisempiä kuin aiemmin. Kipukoiran omistamisen myötä erään tutkittavan liikkuminen kodin ulkopuolella mahdollistuu nyt paremmin jopa ilman apuvälineitä. Eräs tutkittava kuvaa hänellä olevan nyt itsenäisempi mahdollisuus tehdä asioita kuin ennen kipukoiran omistamista. Lisäksi yksi tutkittava kuvaa elämänsä olevan nyt paremmin tasapainossa. Tutkittava on oppinut kipukoiran avulla suhteuttamaan tarvitsemansa levon määrän. Kipukoiran omistamisen myötä tutkittavat nostavat esiin myös turvallisuuden tunteen, oman jaksamisen ja hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan tunteiden lisääntymisen.

ICF:n avulla tarkasteltuna suurimmat hyödyt kipukoirasta omistajalleen ovat ehdottomasti suoritusten ja osallistumisen osa-alueella, mutta myös ruumiin ja kehon toimintoihin sekä ympäristötekijöihin liittyen omistajat ovat saaneet kipukoirastaan hyötyä. Kipukoira parantaa omistajiensa hyvinvointia ja edistää kuntoutumista varsin kokonaisvaltaisesti myös ICF:n avulla tarkasteltuna.

8.2 Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset

Tutkimukseen osallistuneiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten vähäinen lukumäärä luo vaatimattoman lähtökohdan tehdä johtopäätöksiä. Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo kuitenkin, että kipukoira kiinnittää huomion pois kipuärsykkeestä ja helpottaa myös itse kipua sekä auttaa kipukohtauksen tunnistamisessa. Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo, että kivun hallinnan parannuttua kipukoiran avulla helpottuvat kivun hallinnan vahvistumisen kautta kaikki muutkin arjen toiminnot. Vaikka ammattilaisten tuottama aineisto jäi tässä tutkimuksessa varsin niukaksi, kipukoiran omistajien kokemukset tämän tutkimuksen valossa tukevat tutkimukseen osallistuneen ammattilaisen näkemyksiä kipukoiran tuomista hyödyistä omistajalleen. Tutkimukseen osallistunut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kertoo, että kipukoira-toimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisessa tiimityössä vaikeiden kipupotilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

8.3 Yhteenveto

Tutkimuksen tulosten valossa todetaan kipukoirasta olevan todellista hyötyä jokapäiväisessä elämässä. Kipukoira tukee kokonaisvaltaista kuntoutumista ja tukee omistajansa hyvinvointia. Tutkimukseen osallistuneet kipukoiran omistajat kertovat useasti vastauksissaan kipukoiran tuomasta itsenäisyyden ja turvallisuuden tunteesta sekä osallisuuden paremmasta mahdollistumisesta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on nyt kaikilla tutkimukseen osallistuvilla kipukoiran omistajilla parempi kuin ennen kipukoiran omistamista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tuottama aineisto jäi tässä tutkimuksessa varsin niukaksi, mutta kipukoiran omistajien kokemukset tämän tutkimuksen valossa tukevat tutkimukseen osallistuneen ammattilaisen näkemyksiä kipukoiran tuomista hyödyistä omistajalleen.

9 POHDINTA

Hyvän kuntoutuskäytännön tulee perustua asiakas- ja perhelähtöisyyteen sekä kuntoutujan arjen tarpeisiin. Moniammatillinen työskentely pyrkii vastaamaan kuntoutujan moninaisiin tarpeisiin sekä varmistamaan asiantuntevan ja laaja-alaisen kuntoutussuunnitelman laatimisen. ICF-luokituksen laaja rakenne huomioi kuntoutujan tilanteen laajasti ja tarjoaa konkreettisen, hyvää kuntoutuskäytäntöä tukevan viitekehyksen. Hyvän kuntoutuskäytännön kulmakivi on näyttöön perustuvan vaikuttavuustutkimuksen lisäksi kuntoutuksen ammattilaisten kokemusten yhdistäminen ja kuntoutujien yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen. Perustana hyvälle kuntoutuskäytännölle on yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kunnioitus, oikea-aikaisuus, ongelmien ja vahvuuksien tunnistaminen, tiedon ja kokemusten soveltaminen, kuntoutujan ja hänen omaisensa tai perheen osallistaminen ja sitouttaminen sekä yli ammattirajojen mahdollistuva avoin moniammatillisuus. (Paltamaa, Karhula, Suomela-Markkanen & Autti-Rämö 2011, 35.)

Lähtökohtana kuntoutujan arkeen perustuvassa kuntoutuksessa tulee olla kuntoutujan ja läheisten tarpeet ja voimavarat. Kuntoutus tähtää arjen toimintojen tukemiseen ja mahdollistamiseen. Arjen toimintoihin pystytään vaikuttamaan kuntoutujan toimintaympäristön tuntemisella sekä tavoitteiden asettamisella yhdessä kuntoutujan kanssa. Kuntoutuksella luodaan edellytykset kuntoutujan täysipainoisempaan ja itsenäisempään elämään. Tässä tapauksessa kuntoutujaan itseensä tai vain fyysiseen ympäristöön kohdistuvat toimenpiteet ovat riittämättömät ja rinnalle tarvitaan lähihenkilöiden ohjausta ja motivointia, joiden avulla luodaan kuntoutumista edistäviä rutiineja. On tärkeää huomioida myös sosiaaliset näkökulmat ja hyödyntää laajasti kuntoutujan lähiverkostoa. Arjen näkökulman huomioimiseen kuntoutuksessa tarvitaan eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Kuntoutussuunnitelmien yhdistäminen yhdeksi kokonaisuudeksi mahdollistaa arjen tarpeiden huomioimisen laaja-alaisesti. (Paltamaa ym. 2011, 37.)

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kipukoirasta on hyötyä jokapäiväisessä elämässä kokonaisvaltaisen kuntoutumisen ja hyvinvoinnin tukena omistajalleen. Tutkimuksen vastauksissa esiintyi useasti kipukoiran tuomat itsenäisyyden ja turvallisuuden tunteet

sekä osallisuuden parempi mahdollistuminen. Tämä kaikki edellä mainittu parantaa kipukoiran omistajan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tuottama aineisto jäi tässä tutkimuksessa varsin niukaksi, mutta tämän tutkimuksen avulla saadut kipukoiran omistajien kokemukset tukevat tutkimukseen osallistuneen ammattilaisen näkemyksiä kipukoiran tuomista hyödyistä omistajalleen.

Tämän opinnäytetyön avoimien kysymysten analysoinnissa käytin ICF:ää, joka tukee hyvää kuntoutuskäytäntöä ja antaa työkaluja arvioida kuntoutujan yksilöllisiä tarpeita laaja-alaisesti.

9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija itse päättää tutkimuksen kohderyhmän, tutkimuksen kysymykset ja kerätyn aineiston analysointi- ja tulkintatavan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusprosessi on tärkeä toteuttaa tieteen sääntöjen mukaisesti ja tutkimusasetelman tulee olla kunnossa. Luotettavuustarkasteluun on kiinnitettävä huomiota jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, koska ennakkosuunnittelulla päästään aina parempaan lopputulokseen kuin tutkimuksen luotettavuutta jälkikäteen arvioitaessa. (Kananen 2017, 176.)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan mukana tutkimuksessa on kulkenut objektiivinen tutkimusote ja huomiota on kiinnitetty luotettavuustarkasteluun. Opinnäytetyöprosessin tiedonhaun aikana etsittiin ajankohtaista tietoa ja tutkimuksia laajasti hyödyntäen eri tietokantoja, mikä parantaa opinnäytetyön luotettavuutta.

Luotettavuustarkastelu perustuu arvioitavuuteen, millä tarkoitetaan riittävää dokumentaatiota. Riittävä dokumentaatio luo opinnäytetyölle uskottavuutta sen avatessa lukijalle mahdollisuuden tarkastaa tutkijan tekemät valinnat. Opinnäytetyöprosessin aikana tehdyt ratkaisut on perusteltu ja valinnan syyt kirjoitettu auki, mikä mahdollistaa työn arvioitavuuden. (Kananen 2017, 178.)

Luotettavuutta tässä tutkimuksessa on pyritty vahvistamaan tuomalla esiin mahdollisimman paljon tutkittavien omaa alkuperäistä tuotosta. Opinnäytetyön selvänä vahvuutena voidaan nähdä kokemuksellisuuden esiin tuominen kipukoiran vaikutuksista omistajiensa arkeen. Johtopäätökset erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten osalta jäävät työssä heikoksi aineiston vähyyden vuoksi.

9.2 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyys on tärkeä asia koko tutkimusprosessin ajan. Ensimmäinen eettinen ratkaisu tutkijalla on edessään jo tutkimusaihetta valitessaan. Tutkijan on tärkeää olla kiinnostunut aiheesta ja uuden tiedon hankkimisesta tutkimuksen avulla. (Kankkunen ym. 2013, 211, 218.)

Tämän tutkimuksen kehittäminen lähti aidosta mielenkiinnostani tehdä sellaista tutkimusta kipukoiriin liittyen, josta InnoMediDogsille yhdistyksenä olisi mahdollisimman paljon hyötyä. Kuten on aiemmin todettu kipukoirat on vielä suhteellisen tuore asia hyötykoirista puhuttaessa, eikä tutkimusta aiheesta ole olemassa kovin paljon. Tutkimukselle oli siis olemassa todellinen tarve.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) määrittelee tärkeimmät oikeudelliset periaatteet liittyen potilaan hoitoon ja kohteluun. Jokaisella potilaalla on yhtäläinen oikeus hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon ja inhimilliseen kohteluun. Lisäksi jokaisella potilaalla on tiedon saantioikeus ja itsemääräämisoikeus. Tärkeimpänä näistä pidän opinnäytetyössäni itsemääräämisoikeutta.

Keskeisiä eettisiä periaatteita terveydenhuollossa ovat elämän kunnioittaminen, hyvän tekeminen, vahingoittamisen välttäminen, oikeudenmukaisuus, potilaan itsemääräämisoikeuden ja elämän arvokkuuden korostaminen – näitä haluan myös opinnäytetyötä tehdessäni noudattaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.)

Hyvä tutkimus noudattaa tieteen eettisiä käytäntöjä, kunnioittaa itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Tutkittavilla tulee olla myös mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittaville toimitetuissa e-lomakekyselyissä on kohta ” Suostun

siihen, että antamiani tietoja käytetään tässä opinnäytetyössä?”, johon jokainen tutkimukseen osallistuva on saanut vastata joko kyllä tai ei. Jokaisella tutkimukseen osallistuneella on ollut mahdollisuus päättää, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei ja saako hänen antamiaan vastauksia käyttää opinnäytetyössä eli osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus oli informoitu myös kyselylomakkeen saatekirjeessä. Aineiston keräämisen aikana on otettu huomioon luottamuksellisuus, anonyymisuuden takaaminen ja aineiston tallentaminen asiaan kuuluvalla tavalla. Opinnäytetyön tilaaja InnoMediDogs ry on välittänyt e-lomakekyselyt sähköisesti tutkittaville, joten tutkittavien henkilöllisyys ei ole paljastunut tutkijalle missään tutkimuksen vaiheessa. Kerätty tutkimustieto ja -tulokset on käsitelty luottamuksellisesti, eikä niitä ole luovutettu ulkopuolisille ja ne on kerätty nimettömänä. Lisäksi tutkittavien anonyymiteetti on säilytetty tutkimusprosessin aikana. Aineistosta ei ole voitu tunnistaa yksilöä, joka on ollut tutkittavana. Näin ollen tutkimus oli ehdottoman luottamuksellinen ja validi. Tutkimuksen avulla saatuja tuloksia käytettiin vain opinnäytetyön kokoamiseen, jonka jälkeen kerätty aineisto hävitettiin asianmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 23–27; Kankkunen ym. 2013, 217–221.)

Tutkimusetiikkaa noudatettaessa tutkimuksesta ei saa aiheutua tutkimukseen osallistuville tarpeetonta fyysistä, emotionaalista, sosiaalista tai taloudellista haittaa tai epä mukavuutta (Kankkunen ym. 2013, 177). Tutkimus toteutettiin e-lomakekyselynä, jolloin jokainen vastaaja pystyi vastaamaan kyselyyn itselleen parhaiten sopivana ajankohtana kotoa käsin, jolloin tutkimuksen vastaamisesta mahdollisesti aiheutuvat haitat on jo etukäteen pyritty minimoimaan.

Tutkimukseen osallistuville tulee antaa tarvittava informaatio tutkimukseen liittyen, mikä tarkoittaa kyselyyn perustuvassa tutkimuksessa tutkimuksen aiheen ja tutkimuksen tarkoituksen kuvaamista sekä arvion antamista siitä, miten kauan kyselyyn vastaaminen vie aikaa. Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla myös mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, ja niihin tulee vastata rehellisesti. (TENK 2009, 5–6; Kankkunen ym. 2013, 177.)

Tässä tutkimuksessa kaikista edellä mainituista kohdista on ollut maininta saatekirjeessä, joka on lähtenyt kyselyn mukana tutkittaville. Saatekirjeessä on ollut myös sähköpostiosoite mahdollisten lisäkysymysten tekemistä varten. Kyselyyn kuluvan ajan

määrä oli vaikea arvioida saatekirjeeseen realistisesti, joten sitä ei laitettu lainkaan. Tämä siitä syystä, että tutkimukseen osallistuvilla on kivuista kärsivinä ihmisinä varsin erilaiset lähtökohdat lähteä vastaamaan kyselyyn kuin yleensä on. Lisäksi sekä kipukoiran omistajien, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kyselyissä oli paljon avoimia kysymyksiä, joten vastaamiseen kuluva aika vaihtelee myös sen perusteella, kuinka paljon kuhunkin kysymykseen kirjoittaa. Tutkimustyössä tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla tutkimuksessa käyttämiinsä julkaisuihin asianmukaisin lähdeviittauksin (Kananen 2017, 190-191). Läpi koko tutkimuksen teoriaosuuksissa on viitattu kaikkiin niihin lähteisiin, joista kyseinen tieto on hankittu.

9.3 Tutkimustyön anti ja jatkotutkimusajatuksia

Opinnäytetyön toteutus sujui kokonaisuudessaan hyvin. Oma kiinnostus kipukoiratoimintaa ja sen kehittämistä kohtaan olivat avainasemassa opinnäytetyöprosessin etenemistä ajatellen. Haastavinta opinnäytetyöprosessissa oli aineiston analysoinnin liittäminen osaksi jotakin teoriapohjaa niin, että tutkimustulokset voivat olla valideja. Tässä käytin viitekehyksenä ICF-luokitusta, joka mielestäni oli toimiva vaihtoehto kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä puhuttaessa. Aineiston analysointiin ja tulosten kirjoittamiseen käytin aikaa runsaasti, ja ajoittain se tuntui hieman työläältä; Vaikka aineiston koko olikin melko pieni, sisälsi se kuitenkin useita avoimia kysymyksiä, joiden analysointiin meni paljon aikaa.

Kokonaistavoitteena itselleni oli laadukas opinnäytetyö ja InnoMediDogs ry:lle työkalujen antaminen yhdistyksen toiminnan jatkuvaan kehittämiseen tutkimustulosten pohjalta. Taatakseni opinnäytetyön onnistumisen ja laadun toimin koko opinnäytetyöprosessinajan tavoitteideni ja suunnitelmieni mukaan. Loimme kyselylomakkeen sisällöt yhdessä InnoMediDogsin toimijoiden kanssa päästäksemme yhteisymmärrykseen kyselylomakkeen sisällöstä ja taataksemme sen, että opinnäytetyö palvelee mahdollisimman hyvin työelämän tilaajan tarkoitusta. Opinnäytetyön aikataulutuksen mukaisissa taitteissa reflektoin omaa työskentelyäni opinnäytetyön parissa kriittisesti, jotta pystyin kehittämään omaa työskentelyäni parempaan suuntaan.

Omia oppimistavoitteinani olivat opinnäytetyön suunnittelemisen ja toteuttamisen oppiminen sekä organisointi- ja reflektointitaitojen kehittäminen. Halusin opinnäytetyön avulla kehittää ja edistää omaa ammatillista kasvuani. Opinnäytetyöni myötä tämä mahdollistui muun muassa työelämäverkoston kanssa tehtävän yhteistyön avulla, joka oli koko opinnäytetyöprosessin ajan sujuvaa. Yhteistyötahon edustaja on kokenut yhteydenpidon opinnäytetyöprosessin aikana olleen ilmapiiiriltään avoimen keskustele-
leva, ja hän on kokenut minun olleen kiitollinen ohjattava ja kertoo minun tehneen ripeästi tarvittavat muutokset. Vuorovaikutus opinnäytetyöprosessin aikana on ollut yhteistyötahon edustajan mukaan ammatillisesti toimivaa ja läsnäolevaa. Kokonaisuudessaan yhteistyötahon edustaja kokee prosessin olleen positiivisen ja kantaneen hedelmää. Yhteistyötahon edustaja uskoo, että tästä opinnäytetyöstä hyötyy moni kipupotilas sekä aiheesta kiinnostuneet ammattilaiset. Lisäksi prosessissa olleet erilaiset haasteet ovat käännetty voitoksi. Tämä opinnäytetyö avaa tietämystä uuteen asiaan.

Opinnäytetyön tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin, mutta lisätutkimusta tarvittaisiin etenkin ammattilaisten osalta, koska otos heistä oli tässä tutkimuksessa valitettavan pieni. Kipukoirat tutkimuksen aiheena on melko uusi alue, joten lisää tutkimustietoa tarvitaan. Tulevaisuudessa kipukoiran omistajia on toivottavasti enemmän, jolloin olisi mahdollista saada laajempia tutkimustuloksia kipukoiran tuomista hyödyistä monista eri näkökulmista.

LÄHTEET

- Airaksinen, O. & Kouri, J. 2002. Kivun luokittelu ja arviointi. Teoksessa Leirisalo-Repo, M., Hämäläinen, M. & Moilanen, E. (toim.) Reumataudit. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 135-150.
- Albuquerque, N., Guo, K., Wilkinson, A., Savalli, C., Otta, E. & Mills, D. 2016. Dogs recognize dog and human emotions. *Biology letters* 12, 1–5. Viitattu 21.7.2019. <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rsbl.2015.0883>
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology* 3, 1–15. Viitattu 19.7.2019. https://pub.epslon.slu.se/10563/1/uvnas_moberg_etal_130625.pdf
- Estlander, A. 2003. Kivun psykologia. Helsinki: WSOY.
- Granström, V. 2010. Kipu ja mieli. Helsinki: Edita.
- Haanpää, M. 2010. Krooninen kipu. *Duodecim*, 24, 2873-2876. Viitattu 22.4.2019. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99247.pdf>
- Heikkonen, S. 2005. Työryhmätyöskentely TULES-potilaan hoidon ja kuntoutuksen perustana. Teoksessa Lindgren, K. (toim.) Tules: Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Helsinki: Duodecim, 37-45.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. p. Porvoo: Bookwell Oy.
- Horowitz, A. 2011. Koiran silmin. Mitä koira näkee, haistaa ja ymmärtää. Helsinki: Gummerus.
- Höök, I. 2011. The professional Therapy Dog: A Care Dog on Prescription. Stockholm: Gothia Förlag AB.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. p. Helsinki: Solution Models House, 5-9.
- InnoMediDogs ry:n edustajan henkilökohtainen tiedonanto. 2018. Oulu. Puhelinhaastattelu helmikuu 2018. Haastattelijana Mariela Unijoki. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- InnoMediDogs ry:n edustajan henkilökohtainen tiedonanto. 2019. Oulu. Puhelinhaastattelu syksy 2019. Haastattelijana Mariela Unijoki. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- InnoMediDogs ry:n www-sivut. 2019. Viitattu 11.4.2019. <http://innomedidogs.fi/>

Kalso, E., Elomaa, M., Estlander A. & Granström V. 2009. Akuutti ja krooninen kipu. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio A. (toim.) Kipu. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 104-115.

Kalso, E. & Kontinen V. 2009. Kivun fysiologia ja mekanismit. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio A. (toim.) Kipu. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 76-103.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kennelliiton www-sivut. 2019. Viitattu 21.4.2019. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785 muutoksineen.

Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen Kennelliiton julkaisu 2/2016. Viitattu 2.5.2019. <https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvinvointiin-ja-onnellisuuteen-2016>

Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira: Koira sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen työssä. Ensimmäinen painos. Kuggom: Sanasilta Oy.

Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. p. Helsinki: Solution Models House, 22-36.

Manage My Pain - sovelluksen www-sivut. 2019. Viitattu 19.8.2019. <https://www.managinglife.com/>

Manage My Pain - sovelluksen www-sivut. 2019. Viitattu 19.8.2019 <https://www.managinglife.com/user-guide/add-pain-record>

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja. Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria. Helsinki: Otava.

Ojala, T. 2018. Kivun kanssa. Tampere: Vastapaino.

Paltamaa, J. Karhula, M. Suomela-Markkanen, T. ja Autti-Rämö, I. 2011. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Helsinki: Kela. Viitattu 8.10.2019.

Portin, P. 2015. Mistä kumpuaa kiintymys koiraan? Koiramme 7-8 (119), 80–82.

Soinila, S. 2005. Kivun biologiset mekanismit. Teoksessa Lindgren, K. (toim.) Tules: Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Helsinki: Duodecim, 20-36.

Stakes. 2013. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus: ICF. 6. painos. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 28.9.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>

Suomen Kipu ry www-sivut. 2019. Viitattu 17.8.2019. <http://www.suomen-kipu.fi/2017/06/kun-kohtaat-kipukroonikon-ohjeita-terveydenhuollon-ammattilaisille/>

TENK 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 7.9.2019. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet 2001. ETENE-julkaisuja. 1. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 11.4.2019. <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisuja+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468/ETENE-julkaisuja+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf.pdf>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2019. ICF-luokitus. Viitattu 29.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveyskylän www-sivut. 2019. Kivunhallintatalo. Viitattu 9.5.2019. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/pitk%C3%A4aikainen-kipu/psykkiset-voimavarat#>

Terveyskylän www-sivut. 2019. Kivunhallintatalo. Viitattu 11.11.2019. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/pitk%C3%A4aikainen-kipu/mit%C3%A4on-pitk%C3%A4aikainen-kipu>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vainio, A. 2009. Kiputilojen luokittelu. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio A. (toim.) Kipu. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 150-158.

Vainio, A. 2009. Sattuu!: Kroonisen kivun hallinta. Uusi p. Helsinki: Duodecim

Vainuvoiman www-sivut. 2018. Kipukoira – käytännön apulainen joka päivä. Viitattu 6.5.2019. <https://vainuvoima.fi/kipukoira/>

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 84-108.

Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Terveyskirjasto. Viitattu 2.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1

Hei!

Olen keväällä 2020 valmistuva kuntoutuksenohjaajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä kipukoirista hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukena. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä InnoMedi-Dogs Ry:n kanssa.

Jos olet kipukoiran omistaja, tämän kyselyn tarkoituksena on saada monipuolinen kuva Teidän kokemista kipukoiran tuomista hyödyistä kuntoutumisen ja kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä ja tukijana sekä siitä, mihin toivoisit vielä saavasi tukea tai apua.

Jos olet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen, tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä ammattilaisten näkemyksiä kipukoiratoiminnan hyödyntämisestä moniammatillisessa työssä niin kuntoutuksen kuin arjenkin kannalta.

Lomakkeessa on kysymyksiä, joihin pyydän Teitä vastaamaan merkitsemällä sopivan vaihtoehdon tai kirjoittamalla vastauksenne omin sanoin. Lomake käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä Teidän henkilötietonne paljastu tutkimuksen missään vaiheessa.

Kiitos jo etukäteen avustanne opinnäytetyöni toteuttamiseksi. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta olisi toivottavaa, että tutkimuksesta saataisiin mahdollisimman paljon tietoa kipukoiratoiminnan tulevaisuutta ja kehittämistä ajatellen. Vastausaikaa on 25.8.2019 asti.

Mahdollisiin tutkimukseen liittyviin kysymyksiin vastaan sähköpostitse.

Yhteistyöterveisin,

Mariela Unijoki

mariela.unijoki@student.samk.fi

LIITE 2

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 14.7.2019 21.45 ja päättyy 8.9.2019 23.59

Kipukoiran omistajien kokemuksia siitä, miten kipukoira on tukenut ja edistänyt omistajansa kuntoutumista ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti

Olen syksyllä kolmannen vuoden aloittava Kuntoutuksen ohjaajaopiskelija Satakunnan Ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyöni InnoMediDogsille kipukoiriin liittyen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata kipukoiran hyötyjä omistajalleen kuntoutumisen ja kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä ja tukijana sekä kuvata ammattilaisten näkemyksiä kipukoiraohjauksen hyödyntämisestä moniammatillisessa työssä niin kuntoutuksen kuin arjenkin kannalta.

Taustatiedot

Taustatiedot:

* Kuinka kauan Sinulla on ollut kroonisia kipuja? ☐ alle vuosi
☐ 1-5 vuotta
☐ 6-10 vuotta
☐ 11-15 vuotta
☐ 16-20 vuotta
☐ yli 20 vuotta
 Lisätietoa:

* Milloin ensimmäisen kerran kuuli kipukoiraista? ☐ alle vuosi sitten
☐ 1-2 vuotta sitten
☐ 3-4 vuotta sitten
☐ yli 5 vuotta sitten
 Missä ja/tai mistä?

Tietoja kipukoirstasi ja omista toiveistasi

Avustajakoira Perhekoira

* Onko kipukoiraasi ☐ ☐

* Miten kipukoiraasi on oppinut ilmoittamaan kivuista? ☐ Koira aloittanut kipuhälytyksen itsenäisesti
☐ Koira osoittanut kiinnostusta kiputilanteisiin ja kipuhälytystä on vahvistettu
☐ Koira on alusta asti koulutettu ilmaisemaan tulevaa kipukohtausta

Millaista apua kaipaisit jatkossa kipukoiraasi kanssa toimimiseen?

Oletko kiinnostunut ☐ Vertaistukitapaamisista
☐ Yhteiskoulutuksista
☐ Jostain muusta

Jos vastasit jostain muusta, mistä?

Hyvinvointi

Hyvinvointi:

* Millaiseksi koit hyvinvointiasi ennen kipukoiraasi? ☐ Heikko
☐ Tyydyttävä
☐ Kohtalainen
☐ Hyvä
☐ Erinomainen
 Kerro tarkemmin:

* Millaiseksi koet hyvinvointiasi tällä hetkellä kun Sinulla on kipukoira? ☐ Heikko
☐ Tyydyttävä
☐ Kohtalainen
☐ Hyvä
☐ Erinomainen
 Kerro tarkemmin:

Miten kipukoira on muuttanut arkeasi?

Kerro kolme tärkeintä asiaa, miten kipukoira on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Kerro omin sanoin Sinun ja kipukoiraasi tarina tähän hetkeen saakka [\(ohje\)](#)

Suostumus

Kyllä En

* Suostun siihen, että antamani tietoja käytetään tässä opinnäytetyössä? ☐ ☐

LIITE 3

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 14.7.2019 21.44 ja päättyy 8.9.2019 23.59

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä siitä, miten kipukoiratoimintaa voisi hyödyntää moniammatillisesta näkökulmasta tarkasteltuna niin kuntoutuksessa kuin arjessakin

Olen syksyllä kolmannen vuoden aloittava Kuntoutuksen ohjaajaopiskelija Satakunnan Ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyöni InnoMediDogsille kipukoiriin liittyen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata kipukoiran hyötyjä omistajalleen kuntoutumisen ja kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä ja tukijana sekä kuvata ammattilaisten näkemyksiä kipukoiratoiminnan hyödyntämisestä moniammatillisessa työssä niin kuntoutuksen kuin arjenkin kannalta.

Taustatiedot

* Kuinka kauan olet työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla? ☐ alle vuosi
☐ 1-5 vuotta
☐ 6-10 vuotta
☐ 11-15 vuotta
☐ 15-20 vuotta
☐ yli 20 vuotta
 Lisätietoa

Mikä on ammattisi? *

Tietoja työstäsi

Miten tunnistat työssäsi kohtaamasi ihmisen kivun? *

Miten voit ammattilaisena tukea kipupotilaan hyvinvointia? *

Mihin asioihin kivun hoitamisessa ja/tai tunnistamisessa kaipaavat apua tai tukea? *

Miten ajattelet, että kipukoira voisi olla kohtaamallasi kipupotilaalle avuksi? (ohje) *

Miten kipukoira mielestäsi edistää osallistumista arjen eri toimintoihin? *

Miten kipukoiratoimintaa voitaisiin hyödyntää moniammatillisessa tiimityössä? *

Suostumus

Kyllä En

* Suostun siihen, että antamani tietoja käytetään tässä opinnäytetyössä? ☐ ☐